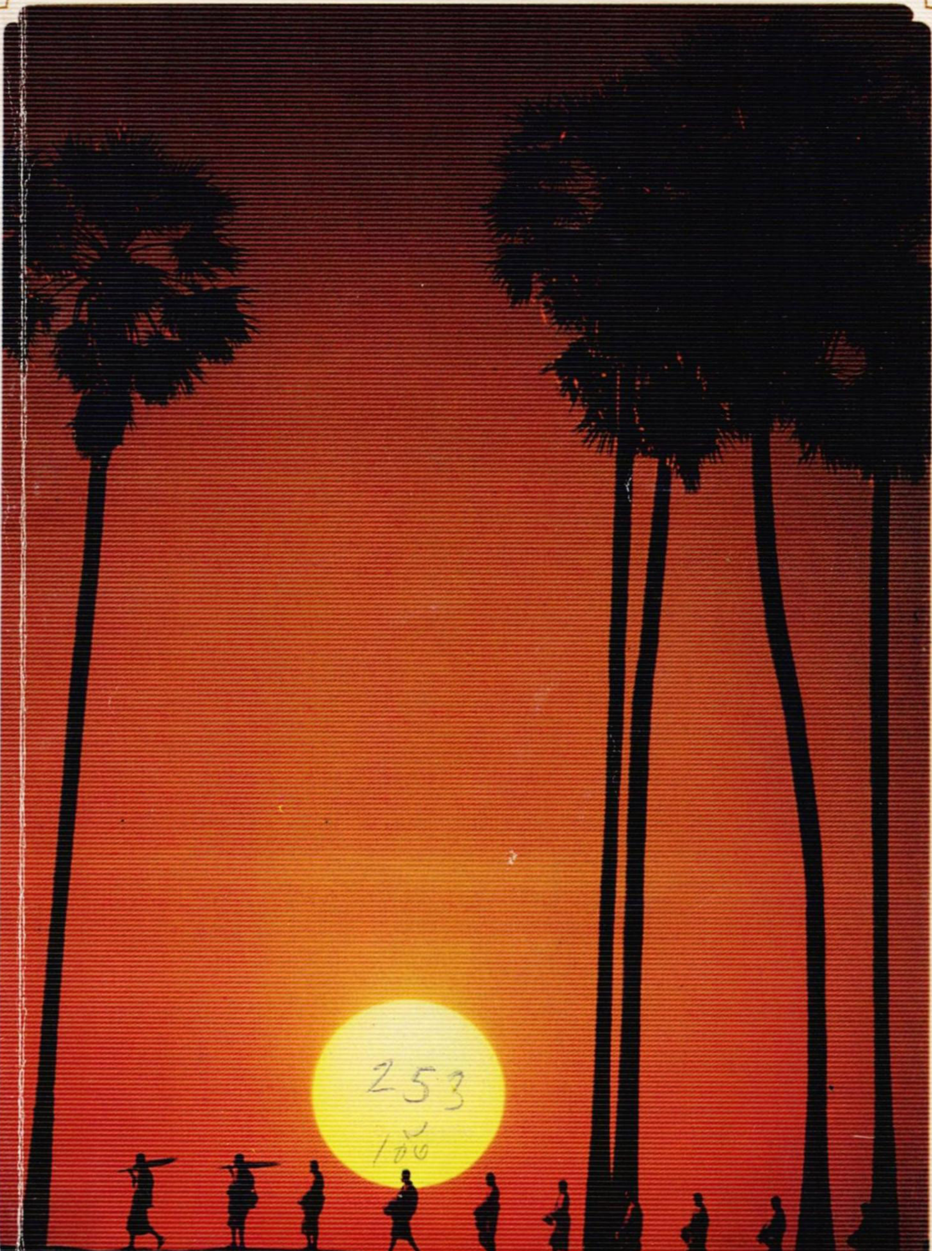

มนุสสา

สมภพ วังวิทยา

เป็นมนุษย์ หรือ เป็นคน

เป็นมนุษย์	เป็นได้	เพราะใจสูง
เหมือนหนึ่งยูง	มีดี	ที่แววขน
ถ้าใจต่ำ	เป็นได้	แต่เพียงคน
ยอมเสียที	ที่ตน	ได้เกิดมา
ใจสอาด	ใจสว่าง	ใจสงบ
ถ้ามีครบ	ควรเรียก	มนุสสา
เพราะทำถูก	พูดถูก	ทุกเวลา
เปรมปรีดา	คืนวัน	สุขสันต์จริง
ใจสกปรก	มืดมัว	จะร้อนเร่า
ใครมีเข้า	ควรเรียก	ว่าผีสิง
เพราะพูดผิด	ทำผิด	จิตประวิง
แต่ในสิ่ง	นำตัว	กลั้วอบาย
คิดดูเถิด	ถ้าใคร	ไม่อยากตก
จงรีบยก	ใจตน	รีบขวนขวาย
ให้ใจสูง	เสียได้	ก่อนตัวตาย
ก็สมหมาย	ที่เกิดมา	อย่าเชือนเอย ฯ

"พุทธทาสภิกขุ"

มนุสสา

สมภพ วังวิทยา

คำนำ

เปลวไฟ จุดสว่างไสวแล้วก็ดับ

อายุ 70 ปีเหมือนเปลวเทียนในสายลม

อายุ 80 ปี เหมือนเกล็ดน้ำแข็งบนหลังคา

ชีวิตมนุษย์ก็เช่นกันเดินทางไปสู่ความดับ

ระหว่างทางทุกชีวิตย่อมคลุกเคล้าด้วยยาพิษและน้ำตาล

มีทั้งรสขื่นขมและรสหวาน

ชีวิตมิได้เลวร้ายไปเสียทั้งหมด

ความผิดหวัง ความขมขื่นเป็นครั้งคราว

เป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์

เห็นคุณค่าของความสมหวังและความหวานชื่น

ถ้าไม่มีรสขมอยู่ในโลกนี้

มนุษย์จะรู้จักคุณค่าของรสหวานได้อย่างไร ?

ถ้าไม่มีบรรยากาศที่อบอ้าว

มนุษย์จะรู้จักคุณค่าแห่งร่มพฤกษาหรือ ?

ถ้าไม่มีสิ่งชั่ว มนุษย์ก็จะไม่รู้คุณค่าของสิ่งดี

จงมองชีวิตในฐานะที่เป็นสิ่งน่ารื่นรมย์

จงสร้างความหวังอันสดใสไว้เสมอ

เพื่อชีวิตจะได้สดชื่นขึ้น

ชีวิตอาจเปรียบได้กับเรือเดินสมุทร

ในมหาสมุทรย่อมมีคลื่นลมมากระทบเรือ

กัปตันที่ดี ควรวิงวอนลมมิให้พัด ?

วิงวอนคลื่นมิให้มากระแทกเรือ ?

หรือจะตั้งสติถือท้ายเรือให้มั่นคง

เพื่อต่อสู้กับคลื่นลม

ทองที่สุกปลั่งต้องผ่านไฟฉันใด.

ชีวิตที่สดใส ต้องผ่านอุปสรรค ฉันนั้น

เปลวไฟ ลุกสว่างไสวแล้วก็ดับ.

ชีวิตมนุษย์ก็หมดเปลืองไปเช่นเดียวกัน

ชีวิตเปรียบเหมือนโม่โม่แป้งที่หมุนอยู่

ถ้าเราใส่ข้าว ก็จะได้แป้งออกมา

ถ้าเราไม่ใส่อะไรเลย

โม่ก็จะโม่ตัวมันเอง

ชีวิตไม่เคยง่ายอย่างที่ใคร ๆ คิด

แต่ผู้ที่ต่อสู้ชีวิต.

เอาชนะปัญหาและอุปสรรค

ด้วยใจที่มุ่งมั่นและมีหลักประจำใจ.

จะพบว่า

ชีวิตนี้มีความหมาย

ในวาระคล้ายวันเกิดครบรอบ 76 ปีของ **เดเข่ง (จรัส วังวิทยา)** ซึ่งจะเวียนมาบรรจบในวันที่ 26 พฤษภาคม 2536 นี้ หลาน ๆ ขอน้อมมอบหนังสือ **"มนุสสา"** ต่างเครื่องเคารพนบบูชาและต่างเครื่องหมายแห่งความกตัญญูกตเวที

ขออำนาจแห่งความดีอันเกิดจากหนังสือ **"มนุสสา"** และกุศลผลบุญของหลาน ๆ ที่ได้สะสมมาชั่วชีวิต จงมารวมกันเป็นพลังเลิศ ดลบันดาลให้**เดเข่ง** เจริญด้วยจุตรพิธพรชัย มีอายุยืนยาว มีผิวพรรณผ่องใส มีความสุขกาย สุขใจ มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ และเจริญด้วยอมตธรรม ถึงซึ่งความสงบเย็นชั่วนิจนิรันดร์เทอญ ฯ

ตุยหว่า แซ่อ่วง

สมถวิล ปุ้ยไทย

อุดม วังวิทยา

จินตนา วังวิทยา

สมภพ วังวิทยา

สารบาญ

ทุกข์เพราะรัก	1
รักร้อยทุกข์ร้อย	4
ยาชุบชีวิต	7
ประชดชีวิต	10
นางปฏาจารา	29
ทำไมถึงสุขนัก ?	36
เกิดเป็นมนุษย์แสนยาก	38
มนุษย์เกิดอย่างไร	39
สุคติของเทวดา	46
เต่าตาพิการ	50
ปายาสิ	52
เทวดามีจริงหรือ	57
นรก-สวรรค์	62
สุมนาเทวี	70
นางปติปูชิกา	73
อันธการีบุคคล	77
ประเภทของมนุษย์	80
เกิดมาต่างกัน	84
พิสูจน์กฎแห่งกรรม	88
อาหารของสัตว์	91
อาหารของมนุษย์	96
การบริโภคเนื้อสัตว์	100
สมาธิกับสุขภาพ	105
สมาธิกับชีวิต	114
ประเภทของสมาธิ	116
การฝึกสมาธิที่ถูกต้อง	118
เป้าหมายของชีวิต	126
นิพพาน	129
น่าสังเวช	138

ทุกข์เพราะรัก

มีชายคนหนึ่ง มีปัญหาเรื่องลูก ไปกราบเรียนถามหลวงพ่อว่า

"หลวงพ่อครับ ลูกผมมันดื้อ ไม่เชื่อฟังพ่อแม่ชอบทำอะไรตามใจตัวเอง ผมควรจะแก้ไขอย่างไรครับ ?"

"คุณอยากให้เขาดีใช่ไหม ?"

"ใช่ครับ"

"คุณสอนเรื่องดีให้เขาแล้วใช่ไหม ?"

"ใช่ครับ"

"เขาไม่เอาใช่ไหม ?"

"ใช่ครับ"

"อาตมาจะเปรียบให้ฟัง เหมือนกับว่าคุณเข้าไปตัดไม้ในป่า คิดจะเอาไม้มาทำเสาเรือน ทางที่ถูกคุณจะต้องเอาต้นไม้ที่มันตรง มีความแข็งแรงพอที่จะเป็นเสาเรือนได้ ทีนี้พอเข้าไปในป่า มันมีแต่ไม้ผุ ไม้ตาย ไม้ไหม้ไปหมด บังเอิญมันมีอยู่ต้นหนึ่งเป็นไม้เนื้อดี เนื้อไม้แข็ง ยังไม่ตาย กำลังโตเต็มที่สมควรจะเป็นเสา แต่มันมีปัญหาอยู่ว่าต้นไม้นั้นมันคด ไม่ได้

รูป มันไม่มีคุณสมบัติพอที่จะทำเป็นเสาเรือนได้ คุณจะเสียใจไหม ?"

"เสียใจคงไม่เสียใจ แต่คงเสียดายมากกว่าครับ"

"ที่ไม่เสียใจเพราะไม่ใช่ต้นไม้ของคุณ"

"ครับ"

"ถ้าคุณคิดว่ามันเป็นต้นไม้ของคุณ เมื่อมันเสื่อมเสียหรือถูกทำลาย คุณก็ต้องทุกข์เพราะมัน"

"ใช่ครับ"

"เมื่อคุณเป็นทุกข์แล้ว ต้นไม้นั้นมันจะตรงขึ้นมาไหม ?"

"เห็นจะไม่หละครับ"

"เมื่อมันไม่ตรง หรือตรงขึ้นมาไม่ได้ แล้วคุณเป็นทุกข์ทำไม ?"

"ไม่ทราบเหมือนกันครับ คงเป็นเพราะอยากให้มันตรงเมื่อมันไม่ตรงผมเลยเป็นทุกข์"

"จะเป็นทุกข์อยู่นานเท่าใด ?"

"ไม่ทราบครับ"

"ถาก ๆ พื้น ๆ มันอีกสักหน่อยไม่ได้หรือ ?"

"ถ้ามันถากไม่ไหวแล้วหละครับ จะทำอย่างไร ?"

"คุณจะแบกเอาต้นไม้นั้นไว้อยู่หรือ ?"

"เห็นจะไม่เอาหละครับ"

"เมื่อไม่แบกมัน คุณก็ไม่หนัก เมื่อไม่อยากจะให้อะไรมันตามใจคุณ ถึงสิ่งนั้นมันจะดีเลวอย่างไร คุณก็คงไม่เป็นทุกข์อย่างนี้ใช่ไหม ?"

"ใช่ครับ"

"คุณคิดว่าลูกของคุณคือต้นไม้ต้นนั้นเสียก็แล้วกัน"

"ลูกของคุณ หาได้เป็นลูกของคุณไม่

เขาเป็นลูกชายลูกหญิงแห่งความเรียกร้องต้องการในการคงอยู่เพื่อตนเอง

เขาผ่านมาทางคุณ แต่เขามิได้มาจากคุณ

และแม้เขาจะได้อยู่กับคุณมาช้านาน

แต่เขาก็มิได้เป็นของคุณ

คุณอาจให้ความรักแก่เขาได้

แต่ความคิดนั้นมิใช่ความคิดของคุณ

เพราะเขาก็มีความคิดของเขาเองเช่นกัน"

"คาลิล ยิบราน"

รักร้อยทุกข์ร้อย

สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ บุพพาราม กรุงสาวัตถี ครั้งนั้นหลานคนหนึ่งของนางวิสาขามหาอุบาสิกา ได้ตายลง นางวิสาขามีความเศร้าโศกเสียใจ เพราะความอาลัยรักหลานเป็นอันมาก

วันหนึ่ง เวลาเที่ยง ขณะที่นางยังไม่คลายโศก ได้เข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า หลังจากถวายบังคมและนั่งเรียบร้อยแล้ว พระพุทธเจ้าได้ตรัสทักขึ้นก่อนว่า

"วิสาขา ! เธอไปไหนมา จึงมีผมเปียกและผ้าก็เปียกเช่นนี้"

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ หลานอันเป็นที่รักที่พอใจของหม่อมฉันได้ตายลง หม่อมฉันจึงมีผมเปียก และผ้าก็เปียกด้วยเหตุนี้เจ้าค่ะ"

"วิสาขา ! เธออยากมีลูกและหลานเท่ากับจำนวนพลเมืองของกรุงสาวัตถีไหม ?"

"หม่อมฉันต้องการอย่างนั้นเจ้าค่ะ"

“โดยเฉลี่ยแล้ว คนในกรุงสาวัตถีตายวันละเท่าไหร่วิสาขา”

“เฉลี่ยแล้ว คนในเมืองนี้ตายวันละ 1 คนก็มี 1–2 คนก็มี จนถึงวันละ 10 คนก็มี ที่จะไม่มีวันตายนั้นไม่มีเลยเจ้าค่ะ

“วิสาขา! เธอจะทำอย่างไร ถ้าเธอมีลูกหลานเท่ากับจำนวนคนในกรุงสาวัตถีนี้ แล้วต้องมีลูกหลานของเธอตายลงทุกวัน เธอมิต้องร้องไห้ผมเปียกทุกวัน ไม่มีวันสร่างอยู่ชั่วนาตาปีเช่นนั้นหรือ”

นางวิสาขาได้คิด ความโศกคลายลง และได้ตอบพระศาสดาไปว่า

“หม่อมฉันเข็ดแล้ว! ลูกหลานเท่าที่มีอยู่ก็พอแล้วเจ้าค่ะ หม่อมฉันไม่ต้องการลูกหลานมากมายเท่าจำนวนพลเมืองของกรุงสาวัตถีอีกต่อไปแล้วเจ้าค่ะ”

“วิสาขา! ด้วยประการฉะนี้แล

ผู้ใดมีสิ่งที่รัก 100 ผู้นั้นมีทุกข์ 100

ผู้ใดมีสิ่งที่รัก 50 ผู้นั้นมีทุกข์ 50

ผู้ใดมีสิ่งที่รัก	10	ผู้นั้นมีทุกข์	10
ผู้ใดมีสิ่งที่รัก	5	ผู้นั้นมีทุกข์	5
ผู้ใดไม่มีสิ่งที่รัก		ผู้นั้นก็ย่อมไม่มีทุกข์เลย	

ความทุกข์ของเธอ ก็เกิดจากความรักของเธอนั่นเอง"

คนใดร้องไห้ถึงคนที่ตายแล้ว
แม้คนที่ร้องไห้ก็ต้องตายเหมือนกัน

ยาชุบชีวิต

สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ เชตวัน กรุงสาวัตถี ครั้งนั้นบุตรของนางกีสาโคตมี ซึ่งกำลังน่ารักน่าเอ็นดูได้ตายลง นางกีสาเสียใจแทบเป็นบ้า เพราะนางมีลูกคนเดียว

นางได้อุ้มลูกน้อยผู้ไร้วิญญาณไปบ้านโน้นเรือนนี้ ขอให้ชาวบ้าน ช่วยรักษาลูกนางให้ฟื้นคืนมา

ชาวบ้านหลายคนก็มีความสงสารหัวอกของแม่ แต่สุดที่ใคร ๆ จะช่วยนางได้ จึงแนะนำให้นางไปหาพระพุทธเจ้า

นางจึงอุ้มร่างของลูกน้อยผู้สิ้นลมไว้แนบอก แล้วรีบวิ่งไปยังสำนักพระเชตวัน ซึ่งคณะนั้นพระพุทธเจ้ากำลังแสดงธรรมอยู่

นางกีสาผู้มีหน้าหม่นหมองนองด้วยน้ำตา ยื่นแขนทั้งสองที่รองรับร่างหนูน้อยไว้ไปทางพระพุทธเจ้า พลางพูดด้วยเสียงสั่นแกมสะอื้นว่า

"ท่านเจ้าขา..... โปรดช่วยชุบชีวิตลูกน้อยของดิฉันให้ฟื้นคืนชีพขึ้นมาด้วยเถิดพระเจ้าข้า"

"กีสาโคตมี ! เธอจงไปหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดในบ้านที่

ไม่มีคนเคยตายมาสักหยิบมือ แล้วเราจะประกอบยาชุบชีวิตของลูกเธอให้"

นางได้อุ้มลูกไว้แนบอก รีบวิ่งเข้าไปในหมู่บ้าน ถามหาเมล็ดพันธุ์ผักกาด ทุกเรือนก็บอกว่า เมล็ดพันธุ์ผักกาดมี แต่พอถามถึงว่า

"ที่บ้านนี้เคยมีคนตายมาก่อนบ้างไหม"

ทุกบ้านก็ตอบตรงกันว่า

"เคย"

ไม่พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ก็ เป็นผัว เมีย ลูก หลาน ฯลฯ

นางกีสาตระเวนหาตั้งแต่เช้าถึงเย็น จนลูกเหม็นเน่าก็ไม่ได้เมล็ดพันธุ์ผักกาดแม้แต่เมล็ดเดียว จึงต้องกลับมาเฝ้าพระพุทธเจ้าด้วยความผิดหวัง

พระพุทธเจ้าทรงให้สตินางว่า

"กีสาเอ๋ย ! อนิจธรรมนี้ มิใช่ธรรมเฉพาะบ้าน มิใช่ธรรมเฉพาะนิคม มิใช่ธรรมเฉพาะสกุลเดียว แต่เป็นธรรมของโลกทั้งปวงพร้อมทั้งเทวโลก ฯ

ความตาย เป็นเรื่องสาธารณะทั่วไป มิใช่บ้านนี้ตาย

บ้านโน้นไม่ตาย ตระกูลนี้ตาย ตระกูลโน้นไม่ตาย ก็หามิได้ แต่ว่าตายหมดทุกบ้านเมือง แม้แต่เทวดา อินทร์ พรหม ก็มิได้มีข้อยกเว้น จะต่างกันอยู่บ้างก็แต่ว่า จะตายช้าหรือตายเร็วเท่านั้น

บางคนไม่ตายแต่ตอนเด็ก ก็ตายตอนรุ่นหนุ่มสาว ไม่ตายรุ่นหนุ่มสาว ก็ตายเมื่อแก่ ไม่ตายร้ายก็ตายดี ตายเหมือนกันหมด ไม่เว้นแม้แต่พระราชา เศรษฐี ยาจก จนถึงพระสงฆ์องค์เจ้าผู้เว้นจากบาปจากเวร ก็ต้องตายเช่นเดียวกัน”

นางกีสาโคตมี เมื่อได้ฟังธรรมจากพระพุทธองค์ ก็ได้สติปลงตกถึงกฎธรรมดาของโลก มีเกิด ก็มีตาย ไม่มีใครหยุดยั้งได้

จึงเอาลูกไปทิ้ง แล้วขอบรรพชาอุปสมบท ต่อมาไม่นานนางก็บรรลุอรหัตผล เป็นสาวิกาสำคัญองค์หนึ่งในโลก.

น มิยฺยมานสฺส ภวนฺติ ตาณา
เมื่อสัตว์จะตายไม่มีใครป้องกันได้

(เถระ) รัฐปาลสูตร 13/342

อัครมุนีได้บันทึกถึงการประชดชีวิตไว้ในหนังสือ **"ในความมีอยู่"** ว่า

ฉันคิดถึงการฆ่าตัวตายทุกวัน คิดว่านั่นคือทางออกที่ดีที่สุดแล้ว เป็นวิธีเดียวที่จะไปให้พ้นจากความโหดร้ายที่ฉันได้รับ เพียงแต่ถูกผลักดันอีกนิด ฉันก็ต้องลงมือกระทำการฆ่าตัวตาย เหมือนห้องสี่เหลี่ยมที่ถูกอัดแน่นไปด้วยก๊าซ เพียงประกายไฟวูบเดียว มันก็จะระเบิดเป็นจุณ

แล้วฉันก็ลงมือฆ่าตัวตายในเช้าวันหนึ่ง หลังจากมีปากเสียงกับคนร่วมบ้านด้วยสาเหตุเล็กน้อยมาก มากพอกับประกายไฟเล็ก ๆ ที่จะระเบิดทุกอย่างให้ถึงจุดจบได้นั่นแหละ

ฉันกินยาทุกเม็ดที่มีอยู่ในกล่องยา รวมทั้งหมดเกือบหนึ่งร้อยเม็ด มียาแก้ปวดที่ซื้อมาไว้ห้าสิบเม็ด นอกจากนั้นยาสารพัดชนิดที่คนในบ้านกินเหลือจากที่หมอให้มา ฉันกินน้ำหมดไปสองสามขวดเพื่อที่จะกินยาพวกนั้นให้หมด น่าแปลกใจที่ฉันกินยานั้นทีหนึ่งเป็นกำ แต่ก็กลืนยาทั้งกำนั้นด้วยความสะดวกสบาย

มาก ฉันก็เลยกินได้จนหมด ก่อนที่จะเลิกล้มความตั้งใจที่จะฆ่าตัวตาย

ฉันกินยาไปร้องไห้ไป คิดอยู่ตลอดเวลาว่าตายดีกว่า อยู่ไปก็ไม่มีใครเข้าใจ ส่วนหนึ่งก็รู้สึกด้วยว่าคนอื่น ๆ ก็อยากให้ฉันตายเหมือนกัน อีกส่วนหนึ่งฉันเองก็อยากตายอยู่แล้ว ก็เลยคิดว่าฉันจะมีชีวิตอยู่ทำไม ในเมื่อฉันยังไม่ต้องการตัวเอง แถมคนอื่นก็ไม่ต้องการฉัน ตายไปนั่นแหละดีที่สุด จะได้ตัดปัญหาทั้งของตัวเอง และจะได้ไม่เป็นส่วนเกินของใครอีกต่อไป คิดไปร้องไห้ไปเหมือนคนบ้าเสียสติ ซึ่งก็จริงที่ฉันเสียสติไป เพราะฉันก็ไม่ยอมรับรู้อะไรอีกแล้ว

ฉันเดินไปจัดหมอนที่นอนเตรียมตัวนอนตาย น้ำตาไหลพรากไม่ขาดสาย ในสมองมีแต่ความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจว่าทำไมคนอื่น ๆ ถึงทำอะไรต่อมิอะไรแบบนั้นกับฉันได้ลงคอ คิดถึงว่าทำไมสิ่งต่าง ๆ ที่ร้าย ๆ จะต้องมาเกิดกับฉันด้วย ฉันรู้สึกเจ็บปวดอย่างมหันต์ สงสารตัวเองที่ต้องมาพบกับจุดจบแบบนี้ เจ็บปวดกับชีวิตที่หาทางออกไม่ได้ดีไปกว่านี้ ทำไมชีวิตฉันถึงได้ถูกกระทำมากขนาดนี้ ต้องมาจมอยู่กับกองทุกข์มากมายมหาศาลพวกนี้ ทั้งที่ฉันไม่ได้ทำตัวเองเลยสักนิด คนอื่นต่างหาก

ที่ให้ฉันเกิดมา พ่อแม่ต่างหากที่ทำให้เกิดการหย่าร้าง ฉันไม่เคยทำอะไรเลยสักนิด ฉันนึกถึงพ่อ โกรธแค้นเจ็บปวดว่า ทำไมเขาจะต้องก่อเหตุการณ์ครั้งนั้นขึ้นมา ฉันไม่ได้นึกถึงเหตุผลใด ๆ ทั้งสิ้น มีแต่ความรู้สึกล้วน ๆ มีแต่อารมณ์และสิ่งที่ฝังลึกอยู่ในจิตใจ

มีคำถามมากมายผุดขึ้นมาในห้วงสำนึก คำถามที่ฉันไม่สามารถตอบอะไรได้เลย มันทำให้ฉันรู้สึกเจ็บปวดมาก ฉันเกิดมาทำไม ทำไมพวกเขาถึงทิ้งฉัน ทำไมฉันไม่มีความสุขบ้างเลย ฉันสงสัยว่านี่นะหรือชีวิต มันเหงา มันว่างเปล่า มันทรมานกระทั่งวันสุดท้ายของชีวิตเชียวหรือ นี่นะหรือชีวิต ไม่เห็นมันจะมีค่าอย่างที่ใคร ๆ บอก ไม่เห็นมันจะมีความหมายอะไร จะหาใครปลอบใจสักคนก็ไม่มี ไม่มีกระทั่งใครสักคนที่จะยอมรับ

ฉันมองไปรอบ ๆ ห้อง คิดว่าตัวเองจะต้องตายจากไปแล้วจะไม่พบ จะไม่เห็นอะไรอีก มันน่าเศร้าจริง ๆ ที่ต้องเป็นเช่นนี้ ฉันกำลังจะตาย ตายไปจากทุกสิ่งทุกอย่าง

ฉันก็ร้องไห้ ร้องไห้ให้กับชะตากรรมของตัวเอง เศร้าเสียใจกับความเป็นไปที่ฉันคาดไม่ถึงว่าจะได้เจอะเจอมากมาย

ขนาดนี้ คนเราสูญเสียน้ำตาได้มากถึงเพียงนี้ หมอนที่ฉันหนุนเปียกชุ่ม ฉันกอดหมอนข้างไว้แน่น ฉันยังรู้สึกถึงสภาพแวดล้อมของตัวเองได้ รู้สึกหายใจไม่ออกเพราะคัดจมูก ยังมองเห็นโครงสร้างของหลังคาบ้าน ยังรู้ว่าตัวเองอยู่ในสภาพไหน จนกระทั่งยาเริ่มออกฤทธิ์ รู้สึกปวดหัวและหูอื้อไปหมด

ฉันเริ่มสงบลง รู้สึกร้อนจนเหงื่อชุ่มตัว หัวใจเต้นแรง ลืมตาไม่ขึ้น รู้สึกง่วงนอนมาก เหนื่อยและอยากพักผ่อน เลิกคิดถึงสิ่งต่าง ๆ ในช่วงก่อน ฉันรู้สึกหมดแรง เพลียมาก ๆ กระทั่งจะยกแขนขึ้นมาปาดเหงื่อหรือจะแค่พลิกหัวขึ้นมาตั้งตรงไว้ก็ยังทำไม่ได้ ได้แต่ขยับนิ้วเบา ๆ ร่างทั้งร่างเบาหวิว เคว้งไปเคว้งมาราวกับลอยอยู่ใต้ในบรรยากาศ รู้สึกเหมือนบางสิ่งบางอย่างกำลังหลุดออกไปจากร่างกายที่นอนอยู่ ปากคอฉันแห้งผาก หลังจากนั้นความรู้สึกต่อทุกสิ่งก็กลายเป็นความมืด ไม่รู้สึกต่อปฏิกิริยาของร่างกายอีกต่อไป ไม่รู้ว่ามีอะไรขึ้นบ้างขณะนั้น แต่ฉันยังไม่ตายเพราะฉันยังคิด เพียงแต่ทุกอย่างเงียบสงบ ไม่มีสิ่งใดมารบกวน มีแต่ความคิดของตัวเองที่ไม่ได้นึกถึงสิ่งอื่นใดนอกจากคิดว่า ฉันกำลังจะตาย และนี่คือการเดินทางไปสู่ความตาย ฉันจะตายเพราะฉันกินยาฆ่าตัวตาย ฉันรู้สึกแปลกที่ตัวเอง

ต้องตายด้วยวิธีนี้ ฉันไม่เคยนึกมาก่อนว่าจะตายแบบนี้ คิดอยู่ตลอดเวลาว่า นี่คือคนที่กำลังจะตาย ความตายอยู่ใกล้ ๆ แค่นั้นเอง ไม่เห็นน่ากลัวอย่างที่เคยคิด เพียงแต่รู้สึกแปลกเท่านั้นเอง บรรยากาศในห้วงคำนึงขณะนั้นสงบเงียบ รู้สึกเหมือนกำลังจะได้รับการพักผ่อนที่ดี

แต่แล้วฉันก็เห็นภาพพ่อแม่พี่และคนใกล้ชิดอีกหลายคนผ่านเข้ามาในห้วงสำนึง ตอนแรกฉันเห็นพวกเขายิ้มแย้มแจ่มใส ต่อมาพวกเขาก็ร้องไห้ ภาพเหล่านั้นเป็นเหมือนภาพฝัน ที่มีตัวฉันในเหตุการณ์ แต่พวกเขามองไม่เห็น พวกเขาได้แต่ร้องไห้ ไม่ยอมพูดอะไร แต่ฉันก็ได้ยินสิ่งที่พวกเขาคิด พวกเขาถามว่าทำไมฉันต้องฆ่าตัวตาย ฉันรู้สึกตัวว่าพวกเขารักฉัน พวกเขาถามว่า ทำไมถึงทิ้งพวกเขาไปอย่างนี้ ฉันเห็นภาพของแม่ชัดที่สุด รู้สึกว่า จริง ๆ แล้วแม่รักฉันมาก แม่เสียใจมากที่ฉันตาย แล้วฉันก็ได้ตระหนักชัดว่ายังมีผู้คนอีกหลายคนที่ยังรักฉัน ความรักนั้นเป็นความรักที่มีค่า ฉันพยายามตะโกนบอกพวกเขาว่า ฉันเองก็รักพวกเขา แต่พวกเขาไม่ได้ยิน ไม่เห็นด้วยซ้ำว่า ฉันยังอยู่ตรงหน้าพวกเขา มันเหมือนกับว่าฉันตายไปแล้ว แล้วพวกเขาก็ประณามฉันว่าคิดสั้น ว่าทำไมถึงคิดอะไรโง่ ๆ

อย่างการฆ่าตัวตายแบบนี้ มันทำให้ฉันรู้สึกว่าตัวเองมีค่ามากสำหรับพวกเขา ฉันรู้สึกเสียใจมากที่ไม่สามารถยับยั้งการกระทำครั้งนั้นของตัวเองได้ เพราะว่าฉันกำลังจะตายไปจริง ๆ ฉันพยายามอธิบายเหตุผลให้พวกเขาฟัง แต่พวกเขาไม่ยอมฟังอะไรทั้งสิ้น พวกเขาไม่เปิดโอกาสให้ฉันแก้ตัวอะไรกับความผิดของฉันเลย ฉันรู้สึกหมดหวังที่จะทำให้พวกเขาเข้าใจ ฉันรู้สึกเจ็บปวดอีกครั้ง ที่ไม่อาจบอกให้พวกเขาได้รู้ว่า ฉันรักพวกเขา และฉันก็ไม่เคยทำให้พวกเขาเห็นความรักของฉันเลยในช่วงเวลาที่ผ่านมา และบัดนี้มันก็สายเกินไปเสียแล้ว เพราะฉันกำลังจะตาย

เมื่อฉันเริ่มรู้สึกว่าแก้ไขอะไรไม่ได้นั้น ฉันก็ยอมรับความเจ็บปวดขณะนั้นว่า นั่นคือสิ่งที่ฉันควรได้รับโดยจะโทษใครไม่ได้เลย เพราะฉันเองที่มองไม่เห็นความดีงามของพวกเขา ทั้ง ๆ ที่มันมีอยู่ ฉันเองที่ละเลยไม่ใส่ใจ ฉันรู้สึกผิดมากเกินกว่าจะเรียกร้องให้พวกเขาให้อภัยกับความโง่เขลาของตัวเอง และฉันก็ต้องยอมรับผลแห่งการกระทำของตัวเอง แล้วภาพของผู้คนเหล่านั้นก็จางหายไปสนิท เหลือฉันอยู่เพียงลำพังโดดเดี่ยวไม่มีใคร ฉันรู้สึกได้ว่าตัวเองกำลังอยู่ในอีกมิติหนึ่ง ซึ่งกำลัง

เดินหน้า ซึ่งกำลังไปสู่ความตาย ฉันรู้สึก สงบ พร้อมสำหรับความตาย

แล้วภาพต่าง ๆ ในอดีตที่เป็นเหมือนแผ่นพลาสติกใสซ้อน ๆ กันอยู่ก็หลั่งไหลเข้ามา มันมาเร็วมาก แต่ก็ชัดเจนมากอีกเช่นกัน เป็นภาพของเหตุการเล็ก ๆ แต่งดงามมาก ซึ่งก่อนหน้านั้นฉันไม่เคยค้นพบว่ามีอะไรที่งดงามเกิดขึ้นเลย ฉันคิดว่ามันเป็นช่วงที่มีแต่ความเลวร้าย แต่ภาพที่ฉันเห็นทำให้ฉันเข้าใจว่าที่จริงฉันละเลยต่อรายละเอียดเล็ก ๆ ของชีวิตที่มีความงดงามอยู่ในตัวไปมากมายเพียงไหน สิ่งเหล่านั้นแหละคือ คุณค่าของชีวิตที่ฉันมองข้าม เช่นภาพที่ฉันซื้อไม้กวาดอยู่ในร้านขายของแห่งหนึ่ง ฉันรู้สึกมีความสุขที่ได้เห็นภาพเหล่านั้น เพราะมันเป็นเครื่องยืนยันว่า ชีวิตไม่ได้ว่างเปล่าไร้สิ่งสวยงาม มันทำให้ฉันรู้สึกพึงพอใจที่ครั้งหนึ่งเคยมีชีวิตอยู่ และชีวิตก็ไม่ใช่การมีลมหายใจอยู่อย่างสูญเปล่า และฉันก็พอใจที่จะตายไปอย่างคนที่ได้เห็นว่าชีวิตมีค่า

ทุกอย่างจางหายไปพร้อม ๆ กับความรู้สึกว่าฉันกำลังจะตาย เหลือแต่ความรู้สึกว่าง ๆ อยู่เพียงลำพัง ไม่รู้สึกต่อสิ่งแวด

ล้อมใด ๆ นอกจากความสงบ และพร้อมสำหรับความตายที่จะก้าวเข้ามาโดยปราศจากความรู้สึกเจ็บปวด

ต่อจากนั้นฉันก็นึกถึงสิ่งที่ตัวเองใฝ่ฝันอีก เป็นความรู้สึกที่รุนแรงมาก นึกถึงที่ฉันเคยหวังเอาไว้ว่า จะต้องเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต มีคนยอมรับ มีจุดยืนในสังคมอย่างที่คนอื่นมองเห็น เคยคิดว่าจะต้องต่อสู้ดิ้นรนทุกวิถีทางเพื่อให้ได้มา ไม่ว่าจะต้องสูญเสียไปมากมายแค่ไหน ฉันจะต้องยอมแลกแม้ว่าตัวเองจะเริ่มต้นจากศูนย์หรืออาจมีบางช่วงที่ติดลบลงไปอีก ฉันก็ต้องไขว่คว้าหามันเพื่อให้มีถึงจุดที่เคยมี หรือจะต้องมีมากกว่านั้นแต่มันนั้นอะไรกัน ฉันกำลังทำอะไรกับตัวเอง ฉันรู้สึกขึ้นมาทันทีเลยว่า ที่ผ่านมานั้นมันไม่ใช่การต่อสู้อย่างที่ควรจะเป็นมันเป็นการผิดพลาดต่างหาก ฉันรู้สึกอย่างแรงว่าจะต้องไปให้ถึงสิ่งที่ตัวเองหวังเอาไว้ จะต้องไปให้ได้ ฉันจะตายก่อนไม่ได้เด็ดขาด แล้วฉันก็รู้สึกอยากมีชีวิตอยู่ต่อไป ไม่อยากตายพร้อมกันนั้นความรู้สึกต่อสิ่งแวดล้อมกลับคืนมาอีกฉันลืมตาขึ้นรู้สึกตัวอีกครั้งว่าอยู่ในสภาพไหน ฉันง่วงนอนมาก แต่ฉันฝืนใจไม่ให้ตัวเองหลับบอกตัวเองอยู่ตลอดเวลาว่า ฉันจะตายไม่ได้ ฉันจะต้องอยู่เพื่อหาสิ่งที่ฉันอยากจะทำ เพื่อประสบความ

สำเร็จในวันหนึ่ง ฉันเกิดความรู้สึกมั่นใจขึ้นมาว่า ฉันต้องทำได้ ฉันก็ไม่รู้ว่าตัวเองฝืนความตายอยู่ได้อย่างไร รู้แต่ว่าจิตใจขณะนั้นเข้มแข็งขึ้นมาอย่างประหลาด มุ่งมั่นที่จะต้องไม่ให้ตัวเองหมดสติไปเพราะฤทธิ์ยา

ฉันรู้สึกรักชีวิตมาก ความใฝ่ฝันนั้นเป็นสิ่งมีค่า มีค่ามากพอที่จะทำให้รู้สึกอยากมีชีวิตอยู่เพื่อมัน ฉันพยายามนึกหาวิธีที่จะทำให้ตัวเองมีชีวิตอยู่ต่อไป แต่ฉันไม่มีแรงมากพอที่จะลุกขึ้นมา ฉันรู้สึกเคว้ง ๆ ตัวเบาหวิว ฉันทำได้ก็เพียงพยายามลืมตาเอาไว้ นึกแต่ว่าต้องต่อสู้ ต่อสู้ให้ถึงที่สุด พอรู้สึกง่วงนอนแล้วก็อยากหลับตา ฉันก็พยายามบอกตัวเองว่า จะหลับไม่ได้ ถ้าฉันหลับฉันต้องตายแน่ ๆ ความใฝ่ฝันทั้งมวลพุ่งพล่านอยู่เต็มสมอง

ฉันกรอกตามองไปมองมารอบ ๆ ตัว พยายามดึงความสนใจให้ออกจากความง่วงที่กำลังโจมตีอยู่ฉันเห็นหลังคาบ้าน โครงสร้างของมัน ฝาบ้าน สิ่งเหล่านี้ บ้านหลังนี้ มันไม่ใช่บ้านที่ฉันเคยนึกวาดภาพไว้ ฉันเคยใฝ่ฝันถึงบ้านที่สวยงามกว่านี้มากมายหลายเท่า แล้วฉันมาถึงได้แค่บ้านเช่าโทรม ๆ แค่นี้เองนะหรือ ไม่เด็ดขาด ฉันไม่ยอมตายอยู่ในบ้านหลังนี้ ฉันรู้สึก

เกลียดมันขึ้นมาทันที แล้วฉันจะต้องตายในสถานที่ที่ฉันไม่ได้ปรารถนาเลยสักนิดอย่างนี้น่ะหรือ ฉันจะไม่ยอมตายในท่ามกลางสิ่งที่ซึ่งฉันรู้สึกเกลียดชังอย่างนี้

ฉันพยายามฝืนไม่ให้ตัวเองหลับอยู่อย่างนั้นจนกระทั่งฉันรู้สึกง่วงนอนมากขึ้นเรื่อย ๆ ตอนนี้เองที่ฉันเริ่มคิดว่าการฆ่าตัวตายนั้นมันโง่จริง ๆ อย่างนี้เองที่เขาเรียกกันว่าคิดสั้น ฉันคิดถึงชีวิตได้สั้นจริง ๆ ไม่เคยคิดให้รอบคอบเลย อย่างน้อยฉันก็ลืมคิดถึงสิ่งที่ฉันเองใฝ่ฝันอยากได้ มองชีวิตเพียงช่วงสั้น ๆ นิดเดียว แล้วก็เอามาตัดสินชีวิตว่าไร้ค่าอย่างนี้ได้อย่างไร แล้วฉันก็เริ่มรู้สึกว่า ฉันมานึกได้ก็สายเกินไปเสียแล้ว ตอนฉันนึกคิดถึงคนอื่น ๆ ที่ฆ่าตัวตาย แล้วพวกเขาก็ตายไปเพราะมันสายเกินไปกว่าจะแก้ไปกว่าจะแก้ไขได้เสียแล้วเช่นฉันขณะนี้ แล้วก็เป็นเพราะว่าพวกเขาและฉันต้องตายไปนั่นเอง จึงไม่มีใครที่จะมีโอกาสมาบอกคนอื่น ๆ ให้รู้ได้ว่า อะไรที่เรียกกันว่าคิดสั้น สำหรับการตัดสินใจฆ่าตัวตายฉันรู้สึกเสียดายที่เมื่อฉันรู้แล้วฉันก็ไม่มีโอกาสได้บอกให้ใครรู้เลย คิดว่าจะต้องมีคนฆ่าตัวตายกันอีกมากเพราะไม่รู้ความจริงประการนี้ แต่คนที่รู้ไม่มีโอกาสได้บอก

ฉันเริ่มรู้สึกว่าตัวเองไม่อาจขัดแย้งต่อสภาพความเป็นจริงของร่างกายได้อีกต่อไป เริ่มคิดถึงคำว่าชะตากรรม ว่ามันอาจจะจริงที่ทุกคนถูกขีดเส้นตายเอาไว้แล้ว เมื่อถึงคราวที่จะตายถึงจะฝืนไว้มากแค่ไหน ถึงไม่อยากตายอย่างไร ก็ต้องตายอยู่ดี แต่ฉันก็ยังคิดว่า แม้ฉันจะต้องตายไปจริง ๆ ในวันนี้ ฉันก็ต้องฝืนต่อสู้จนถึงที่สุด ฉันจะไม่ยอมตายไปพร้อมกับความรู้สึกว่า ตัวเองเป็นผู้ที่ยอมรับความพ่ายแพ้โดยไม่ผ่านการต่อสู้แม้แต่นิด ถ้าฉันจะตาย ฉันก็ขอสิ้นสติสูญลมหายใจไปพร้อมกับสำนึกสุดท้ายว่า ฉันได้พยายามที่จะเข้มแข็งและมุ่งมั่นที่จะมีชีวิตอยู่ทุกวินาที

แล้วความคิดต่าง ๆ เหล่านั้นก็เงียบหายไป ความรู้สึกยอมรับความตายเข้ามาแทนที่ ไม่มีความต้องการที่จะปฏิเสธสิ่งที่จะเกิดขึ้น มีแต่ความเงียบสงบและพึงพอใจต่อสิ่งที่มีมาก่อนความตายได้ยืนยันให้ฉันเห็นว่าชีวิตเป็นของมีค่า ให้ฉันได้เห็นชีวิตทั้งมวลอยู่ตรงหน้า ทำให้ฉันรู้สึกพร้อมที่จะตายไปโดยไม่รู้สึกเสียใจหรือเสียดาย ไม่รู้สึกว่าชีวิตเป็นสิ่งเลวร้ายน่าเกลียดชัง ตรงกันข้าม ฉันกลับคิดว่า ชีวิตมีค่าควรแก่การเกิดมาและรับรู้ความงดงามของตัวมันเอง

ฉันรู้สึกว่าความตายอยู่ใกล้ ๆ แค่นี้เอง ไม่รู้ว่าจะได้พบกับอะไรที่จะแปลกใหม่หรือไม่ ฉันไม่รู้สึกกลัวเลย แต่อยู่ดี ๆ ฉันก็เกิดความรู้สึกคลื่นไส้ขึ้นมาอย่างกะทันหัน มันดึงความรู้สึกเงียบสงบนั้นไปหมด ฉันคิดขึ้นมาทันทีว่า บางทีฉันอาจจะไม่ตายก็ได้ มันอาจไม่ถึงเวลาของฉันจริง ๆ ก็ได้

ฉันรู้สึกเวียนหัว ท้องไส้ปั่นป่วนอยากอาเจียน ไม่รู้ว่าเรี่ยวแรงมาจากไหน ฉันพยายามลุกขึ้นมา ฉันแปลกใจมากที่สุดที่ลุกขึ้นมาได้ ถึงจะด้วยความยากลำบาก ฉันก็ลุกขึ้นมาได้ ร่างกายของฉันสั่น ฉันพยายามเดินไปแต่เดินไม่ไหว ตัวฉันเองเบาหวิวเซไปเซมาเหมือนคนเสียศูนย์ฉันเข่าอ่อนทรุดลงกับพื้นหัวหมุนติ้ว รู้สึกว่าพื้นมันโคลงเคลงอย่างกับนั่งอยู่บนเรือ ฉันคลื่นไส้มากขึ้น คิดว่าต้องอาเจียนแน่ ๆ ฉันพยายามคลานออกข้างนอก ซึ่งก็ไม่รู้ว่าทำไมเหมือนกัน วูบแรกที่ฉันเห็นท้องฟ้าฉันรู้สึกมีพลังและโลกของฉันมันสดใสขึ้นมาอย่างน่าประหลาด ไม่ทันไรฉันก็อาเจียนออกมาจนสุดฤทธิ์ มีแค่น้ำพุ่งออกมาเป็นสายขมไปหมดทั้งปาก กลิ่นยาพุ่งขึ้นมาทำให้ฉันรู้สึกอยากอาเจียนอีก ฉันอาเจียนออกมาติด ๆ กันจนไม่มีอะไรออกมา

นอกจากน้ำเหนียว ๆ ขม ๆ อยู่ในปาก ตัวฉันยังเบาหวิว แต่พื้นที่รอบ ๆ ตัวฉันหยุดหมุนแล้ว

ฉันนั่งหอบหายใจแรง คุกเข่ามือเท้าอยู่บนพื้นอย่างนั้น คิดไปว่าทำไมมันถึงได้เป็นอย่างนี้ไปได้ ฉันนึกขึ้นมาได้ว่าก่อนกินยานั้นฉันท้องว่างมาสองมื้อ แล้วฉันก็กินน้ำเข้าไปตั้งเยอะ ที่ออกมามันก็น้ำทั้งนั้น แล้วก็แว่บขึ้นมาว่าสิ่งที่ออกมามามันทั้งขมทั้งเหม็นเหมือนยา มันต้องเป็นยาแน่ ๆ ที่ออกมากับน้ำ ติดได้แค่นั้นฉันก็เกิดความหวังขึ้นมาอย่างแรงว่า ฉันอาจจะโชคดีไม่ตายก็ได้ ในเมื่อยามันถูกส่งออกมาด้วยวิธีอย่างนี้แล้ว ฉันก็เลยรีบโซซัดโซเซล้มลุกคลุกคลานไปหาน้ำมากรอกลงท้องอีก เพื่อให้ตัวเองอาเจียนเอายาออกมาอีก ได้ผล ทั้ง ๆ ที่ฉันอาเจียนหนักอย่างนั้นฉันกลับมีแรงมากขึ้น ควบคุมร่างกายได้มากขึ้น ฉันอาเจียนจนน้ำหมดท้อง แล้วก็เดินเข้าห้องน้ำเปิดน้ำก๊อกกรอกปากตัวเองอีก กินเข้าไปให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ แล้วก็อาเจียนมันออกมาอีก กลิ่นยาฟุ้ง ขมปากจนบอกไม่ถูก ฉันอาเจียนจนมีน้ำเหนียว ๆ สีแปลก ๆ ออกมา ฉันเดาเอาว่า ฉันคงอาเจียนจนดีแตกอย่างที่คนเขาเคยพูดกัน ฉันก็ไม่รู้เหมือนกัน

ว่าใช่หรือเปล่า รู้แต่ว่าอาเจียนนั่นแหละดีที่สุด ยิ่งอาเจียนได้มาก ยาก็ยิ่งออกมามาก

ฉันกินน้ำสลับกับการโก่งคออาเจียนอยู่หลาย ๆ รอบจนปวดลิ้นปี่ปวดจนบอกไม่ถูก จนตอนหลังก็ไม่ยอมมีอะไรออกมานอกจากอาการกล้ามเนื้อกระเพาะบีบตัวกับกล้ามเนื้อบริเวณท้องและลำคอเกร็งแบบจะอาเจียน ซึ่งมันทำให้ปวดทรมานมาก หูตาฉันสว่างขึ้น มีความรู้สึกเหมือนตอนสร่างเมาหลังจากที่อาเจียนเอาเหล้าออกมาแล้ว เพียงแต่ยังรู้สึกตัวเบาเท่านั้นเอง

ฉันเลิกกินน้ำเข้าไปอีก คิดว่าฉันอาจจะต้องตายเพราะการอาเจียนเสียมากกว่า ฉันไม่รู้ว่ายามันออกมาหมดหรือยัง แต่ฉันสู้ต่อไปไม่ไหวแล้ว ถ้ายังขืนทำต่อไปฉันต้องขาดใจตายแน่ ๆ

ฉันเดินไปเดินมา หยุดพิงฝาผนัง ไม่รู้จะทำอย่างไรกับตัวเองดี จะไปหาหมอก็คงจะต้องถูกล้างท้องให้อาเจียนออกมาอีก ฉันคงทนไม่ไหวแน่ แล้วฉันก็อาเจียนเอายาออกมาตั้งเยอะไม่เห็นจะต้องไปทรมานตัวเองอย่างนั้นอีกทำไม อีกอย่างฉันรู้สึกอายหมอที่จะบอกว่าฉันกินยาฆ่าตัวตาย ถึงไม่แน่ใจว่ายาจะออกมาหมดหรือเปล่า ฉันก็ไม่อยากไปอยู่ดี

ฉันเริ่มรู้สึกเพลียมากขึ้นเรื่อย ๆ อาเจียนตั้งหลายสิบรอบอย่างนี้ คงต้องเหนื่อยเป็นธรรมดา ฉันเริ่มรู้สึกอยากนอนพักรู้สึกร่างกายต้องการได้รับการพักผ่อนอย่างมาก ฉันยืนมองที่นอนไม่กล้านอนลงไป กลัวหลับไปแล้วไม่ยอมตื่น อุตส่าห์ลุกขึ้นมาทรมานขนาดนี้แล้ว หลับไปแล้วเกิดตายขึ้นมาละก็ ไม่คุ้มเลย อีกอย่างฉันยังไม่มั่นใจอยู่นั่นเองว่ายามันออกมาหมดแล้ว

คิดไปคิดมาก็รู้สึกว่าร่างกายฉันก็ทนสภาพที่เป็นอยู่ไม่ไหวแล้วเหมือนกัน ถ้าไม่ยอมนอนพักก็คงต้องตายเหมือนกัน จะนอนหรือไม่นอนก็ค่าเท่ากัน ฉันก็เลยตัดสินใจนอน ในใจก็คิดว่าก็องต้องวัดดวงกันคราวนี้ เลิกคิดให้สับสนไปเปล่า ๆ ถึงขนาดนี้แล้ว ถ้าฉันจะต้องตายก็คงต้องตายอยู่นั่นเอง ไม่รู้จะคิดมากไปทำไม แล้วก็เพลียจนไม่อยากคิดอะไรอีกต่อไปซะด้วยซ้ำ

ฉันหลับตาลงพร้อมกับนึกในใจว่า ถ้าฉันตื่นมาก็หมายความว่าฉันยังไม่ถึงคราวตาย ถ้าไม่ตื่นก็แสดงว่าตาย และฉันก็คงจะได้รู้ว่าตายแล้วเป็นอย่างไร ฉันนอนหลับไปอย่างง่ายดายมาก

ฉันหลับสนิท แล้วก็ไม่รู้ว่าหลับไปนานแค่ไหน พอฉันลืมตาตื่นขึ้นมาในตอนแรกก็ยังงง ๆ อยู่นึกขึ้นได้ว่าคิดอะไรไว้ตอนก่อนนอน รู้สึกกลัวขึ้นมานิด ๆ สงสัยว่านี่ตายไปแล้วหรือยัง ฉันไม่กล้าขยับตัวเลย ได้แต่กรอกตามองไปรอบ ๆ ตัวว่ายังอยู่ที่เดิมหรือเปล่า ภาพต่าง ๆ ค่อย ๆ ชัดขึ้น แล้วก็แน่ใจขึ้นเรื่อย ๆ ว่า ทุกอย่างที่มีอยู่รอบตัวเป็นของจริง เป็นสิ่งที่เคยเห็นอยู่ทุกวัน ฉันจึงมั่นใจได้ว่าตัวเองไม่ตายแล้ว และยาพวกนั้นก็ออกมาหมดแล้วแน่นอน ฉันไม่สามารถบอกได้หรอกว่าตัวเองรู้สึกดีใจขนาดไหน คิดว่าตัวเองช่างเป็นคนโชคดีอะไรอย่างนั้น

เมื่อฉันตื่นขึ้นมาแล้ว ฉันยังรู้สึกคลื่นไส้อาเจียนอยู่ แล้วก็มีการอาเจียนโดยไม่มีอะไรออกมาเลยเป็นช่วง ๆ ตลอดทั้งวัน ฉันรู้สึกหิวแต่พอกินเข้าไปคำเดียวก็อาเจียนออกมาอีก แล้วก็อาเจียนติด ๆ กันไม่ยอมหยุดทุกครั้งก็ไม่มีอะไรออกมา ฉันปวดกล้ามเนื้อบริเวณคอ ปวดลิ้นปี่ ปวดท้อง กล้ามเนื้อที่มันเกร็งตึงทำให้ฉันรู้สึกทรมานมาก ฉันเลิกคิดที่จะพยายามหาอะไรลงท้อง เพราะลองดูมาหลายครั้งก็ยังเป็นเหมือนเดิม อาการฉัน

ยังเหมือนเดิมจนกระทั่งตกกลางคืน ฉันก็รู้สึกทนไม่ไหว ตัดสินใจไปหาหมอให้แก้อาเจียนของฉัน ฉันไม่กล้าไปซื้อยากินเองเพราะไม่รู้ว่ากินเข้าไปแล้วมันจะไปเกิดปฏิกิริยากับยาที่อาจจะตกค้างอยู่บ้างหรือเปล่า แน่นอนละ ตอนนั้นฉันกลัวตาย

พอฉันนั่งลงตรงหน้าหมอ หมอก็ถามฉันว่าเป็นอย่างไรบ้าง ฉันบอกหมอว่าจะขอยาแก้อาเจียน เพราะอาเจียนไม่ยอมหยุด หมอก็ยังเฉย ๆ ก้มหน้าก้มตาเขียนใบประวัติคนไข้อยู่ตรงหน้า ถามต่อว่ากินอะไรผิดเข้าไปบ้างหรือเปล่า ฉันอึกอักแล้วก็ตัดสินใจบอกหมอตรง ๆ ว่า ฉันกินยาเกินขนาด หมอก็ยังเฉย ๆ เขียนที่ฉันบอกลงไปในกระดาษแข็งแผ่นนั้นต่อ หมอถามฉันว่ากินเกินไปกี่เม็ด ฉันบอกว่าเกือบร้อยเม็ด คราวนี้หมอหยุดเขียน เงยหน้าขึ้นมามอง แสดงสีหน้าตกใจ ถามย้ำอีกครั้ง ฉันก็ตอบย้ำไปอย่างเดิม หมอรีบบอกว่าล้างท้องดีกว่า ฉันก็รีบบอกว่าไม่ต้องหรอก เพราะฉันอาเจียนออกมาเยอะแล้ว หมอถามเวลาที่ฉันกินยาเข้าไป แกคำนวณเวลาดูแล้วคิดว่าปลอดภัย ฉันก็เลยโชคดีไม่ต้องไปทรมานร่างกายและจิตใจกับเครื่องล้างท้องพวกนั้น ฉันบอกหมอไปอีกว่ามียาอะไรบ้าง หมอจดไว้พร้อมกับส่ายหัวไปเรื่อย ๆ บ่นพึมพำว่าไม่น่าคิดสั้นเลย ฉัน

ยิ้มให้กับคำพูดของหมอ ฉันเข้าใจดีว่าหมอพูดถูก หมอบอกให้ฉันเข้าไปนอนรออยู่ในห้องตรวจไข้ สักครู่หมอก็ตามเข้ามา หมอลงมือตรวจฟังหัวใจ วัดความดันอะไรต่าง ๆ หมอถามอายุฉัน ถามว่าฉันแต่งงานแล้วหรือยัง ซึ่งฉันก็รู้สึกตลกกับคำถามของหมอ สงสัยว่าคนเราจะฆ่าตัวตายเพราะสาเหตุอื่นไม่ได้หรืออย่างไร หมอถามฉันว่าทำไมถึงคิดฆ่าตัวตาย มีปัญหาอะไร ฉันยิ้ม ตอบว่าไม่รู้เหมือนกัน ฉันไม่อยากพูดอะไร อยากได้ยาแล้วก็รีบ ๆ กลับบ้าน

เมื่อหมอเห็นว่าฉันไม่ยอมพูดอะไร หมอก็เลยพาฉันไปดูแผ่นภาพสองสามแผ่น เป็นภาพถ่ายคนพิการกำลังทำงานต่าง ๆ บางคนมีมือก็ใช้มือทำ บางคนก็มีแต่ขากับเท้าก็ใช้เท้าทำ หมอบอกให้ฉันดูภาพพวกนั้น แล้วบอกให้ฉันคิดดูดี ๆ ว่า ตัวฉันเองยังครบสามสิบสองทุกประการ อายุก็ยังน้อย ทำไมไม่สู้ชีวิต ดูอย่างคนพิการในภาพ พวกเขายังสู้ชีวิตเลย หมอเตือนไม่ให้ฉันทำอย่างนั้นอีก ซึ่งก็ดีสำหรับฉันจะได้เป็นการช่วยย้ำ ฉันบอกหมอว่าจะไม่ทำอีก นอก

นั้นก็ไม่พูดอะไรเลย ฉันได้ยามาแล้วก็กลับบ้าน มีคำพูดของหมอเกี่ยวกับรูปภาพคนพิการฝังแน่นอยู่ในใจ

หนทางข้างหน้าจะสิ้นและอุดตัน
ก็เฉพาะคนหน้ามืดและคิดสั้นเท่านั้น

นางปฏาจารา

นางปฏาจารา เป็นธิดาของเศรษฐีในเมืองสาวัตถี แอบได้เสียกับคนใช้ในบ้าน

ต่อมา ชายหนุ่มผู้หนึ่งซึ่งมีศักดิ์ตระกูลเสมอกันมาขอนาง บิดามารดาของนางจึงยกให้ แล้วกำหนดวันวิวาห์ขึ้น นางรีบนำความไปเล่าให้คนรักฟัง แล้วขอให้เขาพานางหนี

เช้าตรู่ของวันรุ่งขึ้น นางแต่งตัวปอน ๆ เอารำทาตัว สยายผม ถือหม้อน้ำร่วมไปกับพวกทาสี ไปยังที่นัดหมาย แล้วพากันหนีไปอยู่ ณ บ้านป่าแห่งหนึ่ง

อยู่ต่อมา นางมีครรภ์ และเมื่อท้องแก่ใกล้จะคลอด นางขอร้องให้สามีพาเธอกลับไปคลอดที่บ้านเดิม เพื่อจะได้มีคนคอยช่วยเหลือดูแล แต่สามีไม่เห็นด้วย กลัวว่าพ่อตาแม่ยายจะทำร้ายเอา

วันหนึ่ง เมื่อสามีออกไปทำงานในป่า นางสั่งเพื่อนบ้านไว้ว่า หากสามีกลับมา แล้วถามถึง ขอให้บอกว่านางกลับไปคลอดที่บ้านเดิมแล้ว

สามีกลับจากป่า ทราบความเข้า จึงรีบออกติดตาม ไปทันกันระหว่างทาง เขาอ้อนวอนให้นางกลับ นางไม่ยอม ยืนกรานที่จะไปคลอดที่บ้านเดิมท่าเดียว

ขณะที่ยังตกลงกันไม่ได้อยู่นั้น นางเริ่มปวดท้อง และปวดถี่ขึ้น ๆ จึงเข้าไปยังพุ่มไม้แห่งหนึ่ง นอนดิ้นทุรนทุราย กลิ้งเกลือกอยู่ด้วยความเจ็บปวด ในที่สุดก็คลอดบุตรออกมา

เมื่อคลอดแล้ว จึงพากันกลับบ้านป่าตามเดิม

ต่อมานางตั้งครรภ์อีก ได้บอกสามีโดยนัยก่อน แต่สามีไม่ยอม นางพร้อมกับลูกจึงหนีออกจากบ้านตอนสามีไม่อยู่ สามีติดตามมาทัน แล้วอ้อนวอนให้กลับ นางก็ไม่ยอมกลับเช่นเคย

ขณะที่โต้เถียงกันอยู่ ฝนเริ่มตั้งเค้าขึ้นมา ลมกระโชกแรงพร้อมกับที่นางปวดครรภ์จะคลอด จึงบอกให้สามีช่วยไปจัดทำที่ให้สักแห่งที่พอจะบังฝนได้ สามีรีบไปถางป่าที่บริเวณจอมปลวกใต้ต้นไม้ใหญ่ใบหนาทันที ขณะที่กำลังถางอยู่นั้นได้ถูกงูพิษกัดเอา เขาล้มลงขาดใจตายอยู่ ณ บริเวณนั้นเอง

ฝ่ายปฏาจาราขณะที่รอสามีอยู่อย่างทุกข์ทรมานมาก ทั้งปวดท้องทั้งหนาว ทั้งสงสารลูกที่เปียกฝนยืนสั่นอยู่ข้าง ๆ นางเฝ้าชะเง้อมองหาสามี ก็ไม่เห็นกลับมาเสียที ปวดจนทนไม่ไหว

จึงคลอดบุตรออกมา ลูกคนโตและคนที่เพิ่งคลอดออกมาใหม่ไม่อาจทนต่อพายุฝนที่กระหน่ำลงมาอย่างลืมหูลืมตาไม่ขึ้นได้ ต่างพากันร้องไห้จ้าไปหมด นางสงสารลูกมากหมดปัญญาที่จะทำอย่างอื่น จึงเอาเข่าและมือทั้งสองข้างยันลงกับพื้นคร่อมลูกน้อยทั้งสองไว้ทั้งคืน ราตรีล่วงไปด้วยความยากลำบาก ร่างกายนางซีดขาวไม่มีโลหิตเสมือนใบไม้เหลือง

เมื่ออรุณรุ่ง ฟ้าสาง นางกำหนดเส้นทางที่สามีเดินไปเมื่อวาน อุ้มลูกคนเล็กจูงคนโตเดินตามหา พบสามีนอนตายอยู่ข้างจอมปลวก นางเสียใจร้องไห้ปริ่มว่าจะขาดใจตายตามสามีไป เพ้อรำพันต่าง ๆ นานา ในที่สุดก็ตัดใจ ยอมทิ้งศพสามีไว้ที่นั่นแล้วเดินทางมุ่งหน้าไปบ้านบิดามารดาของนาง

เมื่อเดินทางมาถึงลำน้ำอจิรวดี ก็เดินสำรวจดูตรงส่วนที่แคบที่สุดและตื้นที่สุด เมื่อพบแล้วก็บอกให้ลูกคนโตยืนรออยู่ก่อนเดี๋ยวจะกลับมารับ แล้วนางก็อุ้มลูกคนเล็กพาข้ามน้ำไป วางลูกไว้บนฝั่ง แล้วย้อนกลับมารับลูกคนโต

ขณะที่นางถึงกลางแม่น้ำ เหยี่ยวใหญ่ตัวหนึ่งบินมาเวียนวนอยู่เหนือลูกคนเล็ก คงเข้าใจว่าเด็กเป็นชิ้นเนื้อ แล้วโฉบลง

มา นางเห็นดังนั้นจึงหันรีหันขวางยกมือโบกพร้อมกับส่งเสียงไล่เหยี่ยว แต่นกไม่สนใจคงเฉี่ยวเด็กติดไปจนได้

ฝ่ายลูกคนโตยืนรอแม่อยู่ แลเห็นแม่ยกมือทั้งสองขึ้นก็เข้าใจว่าแม่กวักมือเรียกตน จึงกระโดดลงไปในแม่น้ำ แม่น้ำซึ่งกำลังไหลเชี่ยวเนื่องด้วยฝนตกเมื่อคืนนี้ ก็พัดเอาเด็กน้อยจมหายไปในพริบตา

ปฏาจาราสูญเสียทั้งสามี สูญเสียทั้งบุตรในเวลาไล่เลี่ยกัน ร้องไห้รำพันจนน้ำตาแทบจะเป็นสายเลือด เมื่อได้สติก็ปลอบใจตัวเองว่า เรายังมีพ่อแม่และพี่ชายอยู่พอจะเป็นที่พึ่งได้ จึงรีบเดินทางต่อไป

พบชายคนหนึ่งเดินทางสวนมา จึงถามเขาถึงบิดามารดาในเมืองสาวัตถี ชายคนนั้นว่า

"เมื่อคืนนี้ฝนตกหนัก มีพายุพัดแรง เรือนของท่านเศรษฐีพังลง ทับท่านเศรษฐี ภรรยา และบุตรชายถึงแก่ความตายหมดทั้งสามคน ศพกำลังถูกเผารวมกันอยู่ที่เชิงตะกอนยังเห็นควันปรากฏอยู่นั่นไง"

ปฏาจาราถึงกับตะลึงงัน ไม่รู้สึกแม้ผ้าที่นุ่งอยู่หลุดลุ่ยออกจากตัว ร้องไห้รำพัน บ่นเพ้อเซซวนไปอย่างคนไร้สติและปราศจากจุดหมายปลายทาง

คนทั้งหลาย เห็นอาการของนางแล้วพูดกันว่า

"ผู้หญิงบ้า! ผู้หญิงบ้า!"

เอาหยากเยื่อและฝุ่นโปรยลงบนศีรษะ ขว้างปาไล่นางออกไปให้พ้นจากประตูบ้านของตน จนนางเดินทางมาถึงเชตวันวิหาร

ขณะนั้น พระบรมศาสดากำลังแสดงธรรมเทศนาอยู่ พุทธบริษัทพยายามจะห้ามนางเข้าไปยังที่ประทับ แต่พระพุทธองค์ทรงมีพุทธดำรัสให้ปล่อยนางเข้ามา แล้วตรัสกับนางด้วยพระ-มหากรุณาธิคุณอันสุขุมเยือกเย็นว่า

"น้องหญิง! จงได้สติเถิด"

นางเริ่มรู้สึกตัว หมอบลงแทบพื้นพสุธา อุบาสกคนหนึ่งโยนผ้าห่มของตนให้

นางรับมานุ่งห่ม แล้วคลานเข้าไปถวายอภิวาทแทบพระยุคลบาท เล่าเรื่องความสะเทือนใจของนางถวายทั้งกลาบทูลขอให้พระองค์ทรงช่วยด้วย

พระศาสดาทรงปลอบว่า

"ปฏาจารา! บัดนี้เธอได้มาอยู่เฉพาะหน้าของผู้อันจะช่วยเป็นที่พึ่งของเธอได้แล้ว อย่าคิดอะไรมาก อย่าเสียใจไป

เลย เธอจะได้สิ่งอันยิ่งใหญ่มาชดเชยสิ่งที่เธอต้องสูญเสียไป"

"ปฏาจารา! น้ำตาของคนที่ร้องไห้เพราะสูญเสียสิ่งที่คนรัก ในวัฏสงสารนี้ มีมากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง 4 เมื่อเป็นเช่นนี้ เหตุใดเธอจึงมัวประมาทอยู่เล่า"

"ปฏาจารา! ไม่มีใครจะสามารถต้านทานหรือป้องกันบุคคลไม่ให้ไปสู่ปรโลกได้ บัณฑิตทราบดังนี้แล้ว จึงรีบชำระศีลให้บริสุทธิ์ เพื่อทำทางไปสู่พระนิพพานของตน"

เมื่อจบเทศนา ปฏาจาราก็ได้บรรลุโสดาปัตติผล คนอื่น ๆ ก็ได้รับประโยชน์จากพระธรรมเทศนานี้เป็นอันมาก

ปฏาจารา ได้อุปสมบทในสำนักภิกษุณี วันหนึ่งนางเทหม้อน้ำล้างเท้า น้ำนั้นไหลไปหน่อยหนึ่งแล้วหยุด นางเทลงอีกเป็นครั้งที่สอง น้ำไหลไปไกลกว่านั้นหน่อยหนึ่งแล้วหยุด ครั้งที่สามก็เหมือนกัน

นางถือเอาน้ำนั้นเป็นอารมณ์ พิจารณาเปรียบเทียบกับความตาย จนเห็นชัดว่า

"สัตว์ทั้งหลาย ตายเสียในปฐมวัยก็มี เหมือนน้ำที่เทลงครั้งแรก

ตายเสียในมัชฌิมวัยก็มี เหมือนน้ำที่เทลงครั้งที่สอง

ตายเสียในปัจฉิมวัยก็มี เหมือนน้ำที่เทลงครั้งที่สาม"

พระศาสดาประทับอยู่ที่คันธกุฎี ทรงแผ่พระรัศมีไปประหนึ่งว่าประทับยืนอยู่เบื้องหน้าของนาง ตรัสว่า

"อย่างนั้นแหละปฏาจารา ความเป็นอยู่แม้วันเดียวหรือขณะเดียว ของผู้เห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปของเบญจขันธ์ ประเสริฐกว่าความเป็นอยู่ถึง 100 ปี ของผู้ไม่เห็นความเกิดและความเสื่อมของเบญจขันธ์เสียอีก"

นางได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ในขณะนั้นเอง และต่อมาได้รับการยกย่องว่าเป็นเอตทัคคะ (เลิศ) ในทางทรงพระวินัย

กิจฺฉากาเล กิจฺฉสโห โย กิจฺฉํ นาติวตฺตติ

ในยามทุกข์ยาก ผู้ใดอดทนได้ ผู้นั้นย่อมไม่มีความลำบาก

(โพธิสัตว์) อินทรียชาดก 27/240

ทำไมถึงสุขนัก

ขงจื้อ เดินทางไปไท่ซาน ที่หมู่บ้าน "เฉิง" สุดปลายเขตแดนของแคว้นหลู่กว่อ ขงจื้อได้พบกับชายชราผู้หนึ่งสวมหนังกวางหยาบ ๆ คาดเอวด้วยเชือก กำลังดีดพิณร้องเพลงอยู่ด้วยความสำราญ ขงจื้อสงสัยในอากัปกิริยาที่เปี่ยมล้นไปด้วยความสุขเช่นนั้น จึงได้เอ่ยถามชายชราผู้นั้นว่า

"ท่านผู้เฒ่า ไยท่านจึงทำตัวเสมือนมีความสุขเหลือล้นเช่นนี้?"

"สำหรับข้าแล้ว เรื่องราวอันจะทำให้มีความสุขมีมากมาย ท่านลองคิดดูสิว่า ในสรรพสิ่งอันธรรมชาติสร้างมานั้น สิ่งที่สูงส่งล้ำค่าคือ **มนุษย์** ใช่ไหม และข้าก็ช่างโชคดีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ นี่คือ**ความสุขประการที่หนึ่ง**ของข้า

ในหมู่มนุษย์ด้วยกันเล่า **เพศชาย** มักถูกให้มีความสำคัญและถูกยกย่องยิ่งกว่าเพศหญิง ข้าก็ช่างโชคดีที่ได้เกิดมาเป็นเพศชาย นี่เป็น**ความสุขประการที่สอง**ของข้า

แม้ว่าข้าจะโชคดีที่ได้เกิดมาเป็น**มนุษย์** และยังเป็น**เพศชาย**ดังกล่าวแล้ว แต่ก็มีมนุษย์จำนวนไม่น้อยที่ได้ตายไป

โดยมิทันได้เห็นเดือนเห็นตะวัน กระทั่งบางคนยังมิได้ผ่านพ้นช่วงวัยอันได้ละแล้วซึ่งผ้าอ้อม ก็ต้องตายไป ส่วนข้านี้เล่ากระทั่งบัดนี้ **มีชีวิตยืนยาวมาถึง 90 ปีแล้ว** และนี้คือ**ความสุขประการที่สาม**ของข้า

ความยากจนนั้น เป็นเรื่องปกติธรรมดาของคน

และ**ความตาย** ก็เป็นจุดสุดท้ายแห่งชีวิตของมนุษย์

ความสามารถมีชีวิตอันปกติอยู่ในเรื่องปกติเช่นนี้ตราบจนกระทั่งถึงจุดสุดท้ายของชีวิต จะมีเรื่องอันได้ให้กลัดกลุ้มกังวลอีกด้วยเล่า"

ถ้านึกถึงความสุขในท่ามกลางความทุกข์ จะรู้สึกทุกข์มากขึ้น

ถ้านึกถึงความทุกข์ในท่ามกลางความสุข จะรู้สึกสุขมากยิ่งขึ้น

"จื้น"

สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระเชตวัน กรุงสาวัตถี ครั้งนั้นพระองค์ได้แสดงถึงว่า การเกิดเป็นมนุษย์นี้แสนยากเพียงใด พระองค์ทรงเอาปลายพระนขาจิกฝุ่นให้ติดขึ้นมาเล็กน้อย แล้วตรัสกับภิกษุทั้งหลายที่มาประชุมกันอยู่ในที่นั้นว่า

"ภิกษุทั้งหลาย! เธอจะเข้าใจอย่างไร ฝุ่นเล็กน้อยที่เราช้อนให้ติดปลายเล็บของเรานี้ กับฝุ่นในพื้นมหาปฐพีทั้งโลก อย่างไหนจะมากกว่ากัน

"ฝุ่นในมหาปฐพีมากกว่าจนสุดที่จะเปรียบเทียบกันได้กับฝุ่นที่ติดปลายพระนขาของพระองค์พระเจ้าข้า"

"ฉันใดก็ดีภิกษุทั้งหลาย บรรดาสัตว์ทั้งหลายที่ตายไปแล้ว ที่จะย้อนกลับชาติมาเกิดใหม่ในหมู่มนุษย์อีกมีประมาณน้อย ส่วนมากไปเกิดในกำเนิดอื่นนอกจากมนุษย์ จนสุดที่จะคณานับได้ เปรียบเหมือนฝุ่นที่ติดปลายเล็บของเรากับฝุ่นทั่วไปที่มีในพื้นมหาปฐพีฉันนั้นเหมือนกัน

เพราะเหตุว่า การเกิดมาเป็นมนุษย์ได้แสนยากนี่แหละ พวกเธอทั้งหลายจึงไม่ควรประมาท"

ผู้ปฏิบัติธรรม ย่อมไม่ไปสู่ทางชั่ว

มนุษย์เกิดอย่างไร

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้า ประทับอยู่ ณ พระเชตวันมหาวิหาร มีผู้ทูลถามพระองค์ว่า

"พระพุทธเจ้าทั้งหลายย่อมตรัสว่า รูปมิใช่ชีวะ สัตว์ในโลกนี้ได้สรีระร่างกายนี้มาอย่างไรเล่า กระดูกและเลือดเนื้อของสัตว์นั้นมาจากไหน สัตว์นี้เกิดขึ้นในครรภ์ได้อย่างไรเล่า ?

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสตอบว่า

"มีเหมือกเกิดขึ้นก่อน
จากเหมือกมาเป็นหยดน้ำ
จากหยดน้ำเกิดเป็นชิ้นเนื้อ
จากชิ้นเนื้อเกิดเป็นสาขาห้า
แล้วเกิดผมขนอีกทั้งเล็บด้วย
แม่ของสัตว์นั้นกินโภชนะ
คือข้าวและน้ำอันใดเข้าไป
นรชนผู้อยู่ในท้องแม่
ก็ดำรงชีวิตอยู่ในครรภ์แม่
ด้วยโภชนะอันนั้น"

รูปเมื่อปฏิสนธิท่านเรียกว่า **กลละ** (เมือก) เป็นก้อนกลม ๆ มีสีเหมือนน้ำมันงาอันใสติดอยู่ที่ปลายขนจามรี อันบุคคลสลัดเสีย 7 ครั้ง แล้วที่เหลืออยู่ที่ขนนั้นเท่ากับรูปแห่งสัตว์เมื่อแรกปฏิสนธิในครรภ์มารดา

ครั้นล่วงมาได้ 7 วัน รูปกลละก็แปรเป็น **อัพพุทะ** (หยดน้ำ) ข้นเข้าหน่อยหนึ่ง ใหญ่ขึ้นหน่อยหนึ่ง มีสีเหมือนน้ำล้างเนื้อ

ครั้นล่วงมาได้อีก 7 วัน รูปนั้นแปรจากอัพพุทะเกิดเป็น **เปสิรูป** (ชิ้นเนื้อ) มีสีเหมือนดีบุกที่เขาหลอมละลายคว้าง

ครั้นล่วงมาได้อีก 7 วัน เปสิรูปก็แปรไปเป็น **ฆนะรูป** (ก้อนเนื้อ) ข้นเข้าเป็นแท่งเหมือนเยื่อไข่

ครั้นล่วงมาได้อีก 7 วัน รูปนั้นแก่เป็นก้อนแตกเป็น **ปัญจสาขา** 5 ปุ่ม คือเป็นมือ 2 เท้า 2 ศีรษะ 1

ครั้นล่วงมาได้อีก 7 วัน รูปนั้นก็แปรใหญ่ขึ้นเกิดเป็น **สรีระ** พร้อมส่วนทั้งหลาย มีเกศาเป็นต้น บังเกิดทุกสิ่งอันโดยละเอียดอย่างยิ่ง

รูป แปรเปลี่ยนไปจนเห็นเด่นชัดทุก ๆ 7 วัน 5 หนรวม

เป็น 35 วัน 35 วันแรกของการปฏิสนธินี้เรียกว่า **ปฏิสนธิการ** ช่วงเวลาแรกเกิด

เมื่อรูปเกิดล่วงไปอีก 7 วัน เป็น 42 วัน **นัยน์ตา**เกิดขึ้น

ครั้นล่วงมาได้อีก 7 วัน เป็น 49 วันเกิด **หู**

ครั้นล่วงมาได้อีก 7 วัน เป็น 56 วันเกิด **จมูก**

ครั้นล่วงมาได้อีก 7 วัน เป็น 63 วันเกิล **ลิ้น**

รูปกาย เกิดสมบูรณ์ใน 63 วัน ช่วงเวลานี้เรียกว่า **ปวัตติกาล**—ช่วงเวลาที่ชีวิตเป็นไป

เมื่อ **กองรูป** (รูปขันธ์) เกิดบริบูรณ์ **กองนาม** (นามขันธ์) คือ เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณก็เกิดตั้งแต่วันที่ 64 เป็นต้นไป

การเกิดในครรภ์มารดาตามที่ได้กล่าวมาตั้งแต่ต้นเป็นพุทธญาณคือพระปรีชาสามารถของพระพุทธเจ้า ซึ่งต่อมานักวิทยาศาสตร์สาขา คัพภวิทยาได้ค้นคว้า และได้พบความจริงเช่นเดียวกับพระพุทธองค์ นักวิทยาศาสตร์แบ่ง **คัพภะ** ของมนุษย์ไว้คราวละ 1 สัปดาห์ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 ระยะ **คลีเวจ** เป็นระยะแห่งการแบ่งเซลตรงกับระยะแห่ง **กลละ**

สัปดาห์ที่ 2 ระยะ **ปลาทูลา** เป็นระยะการปลูกฝังตัวเองลงในเนื้อเยื่อของแม่ ตรงกับระยะแห่ง **อัพพุทะ** ซึ่งมีการพัฒนา 1 สัปดาห์เช่นกัน

สัปดาห์ที่ 3 **ระยะเยิมเลเยอร์** หมายถึงระยะการเป็นเนื้อเหยื่อ 3 ชั้น ที่จะเป็นทั้งตัวต่อไป ซึ่งตรงกับระยะแห่ง **เปสิรูป** ซึ่งมีการพัฒนา 1 สัปดาห์เช่นกัน

สัปดาห์ที่ 4 เป็นระยะ **ซอมไมท์** หมายถึงระยะแห่งการซ่อมสร้างอวัยวะต่าง ๆ ตรงกับระยะแห่ง **ฆนะ** ซึ่งมีการพัฒนา 1 สัปดาห์เช่นกัน

สัปดาห์ที่ 5 เป็นระยะแห่งการปรากฏครบของอวัยวะต่าง ๆ ไปจนถึงสัปดาห์ที่ 8 เป็นเด็กอ่อนที่สมบูรณ์ ตรงกับระยะ **ปัญจสาขา** ซึ่งเป็นระยะแก่เป็นก้อน แตกเป็น 5 ปุ่ม เป็นมือ 2 เท้า 2 ศีรษะ 1 และจากนั้นก็ตรงกับระยะต่อ ๆ ไปในปวัตติกาล

เมื่อเวลาผ่านไปเพียง 2 เดือนเต็ม เด็กในครรภ์เจริญมาถึงขั้น **รูปกาย** สมบูรณ์ดังกล่าวแล้ว ส่วน **นามกาย** สมบูรณ์ก็เจริญเติบโตขึ้นเต็มที่ถึงขนาดมีผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทานได้แล้วตั้งแต่อยู่ในครรภ์นั้น เพราะสัตว์ผู้เกิดก็เนื่องจากยังมีอวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรมนำให้เกิดกิเลสเหล่านี้เป็นอนุสัย

ติดตามมา และเมื่อถึงระยะที่สามารถปรากฏได้ ก็ย่อมปรากฏออกมาตามธรรมชาติ และมากน้อยตามโอกาสตั้งอยู่ในครรภ์ บางคนมีการดิ้นแรงจนทำให้มารดาต้องเจ็บปวดอย่างเห็นได้ชัด

ในวินัยของพระภิกษุ ภิกษุฆ่าเด็กในครรภ์ต้องเป็น**มนุสสวิคคหะ** คือการฆ่า และต้องอาบัติปาราชิก คือขาดความเป็นพระภิกษุ เพราะฉะนั้นพระภิกษุจะสนับสนุนการทำแท้งไม่ได้เป็นอันขาด เพราะการทำแท้งคือการฆ่าคนตามพระวินัย หลักฐานสนับสนุนเรื่องนี้คือ กุลบุตรผู้จะเข้าการอุปสมบทในพระพุทธศาสนา หากมีความจำเป็นอายุไม่ครบ 20 ปีบริบูรณ์นับแต่วันตกฟาก ให้นับในครรภ์บวกเข้าอีกได้ถึง 6 เดือน ส่วนในเรื่องของกฎหมายก็เป็นเรื่องต่างหาก เพราะกฎหมายแพ่งถือว่าสภาพของบุคคลย่อมเริ่มตั้งแต่เมื่อคลอดแล้วอยู่รอดเป็นทารก และสิ้นลงเมื่อตาย

จึงเห็นได้ว่าเด็กในครรภ์เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตามธรรมชาติและมีอนุสัยติดตัวมาแล้ว

เซอร์ วิลเลี่ยม ลิเลย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านคัพภวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยอ๊อคแลนด์ ประเทศนิวซีแลนด์ได้บรรยายเรื่อง

"พัฒนาการของเด็กในครรภ์" ซึ่งเป็นการยืนยันถึงเรื่องทารกมีผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน แล้วตั้งแต่อยู่ในครรภ์ว่า

"ทารกในครรภ์มีพัฒนาการในการเรียนรู้ถึงวิธีดูด วิธีดื่มและรู้จักใช้ปอด ใช้แขนขา ได้มากกว่าที่เราเข้าใจ . . . นอกเหนือจากนั้น ทารกยังรู้จักตอบสนองต่อความรู้สึกบางประการ เช่น ความเจ็บปวด การสัมผัสแสง เสียง ความร้อนหนาวและสิ่งต่าง ๆ นานา

การค้นคว้าของเราได้ทราบว่า ทารกในครรภ์จะดื่มของเหลวจำพวกเอมนิโอติคมากขึ้น ถ้าทำให้ของเหลวเหล่านั้นมีรสหวานกว่าธรรมดา และในทางตรงข้าม เขาจะดื่มน้อยกว่า ถ้าเราทำเอมนิโอติกให้ฝาดเฝื่อนกว่าธรรมดาที่เขาเคยดื่มอยู่ทุกวัน

ฟังดูอาจไม่น่าเชื่อ แต่ผมก็อยากจะบอกให้คุณทราบว่าทารกรู้จักการดูดนิ้วมือแล้วตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา เขาหลับเขาตื่น และเขารู้สึกเบื่อหน่ายอย่างเห็นได้ชัดในกรณีที่ต้องอยู่ในครรภ์มารดานาน ๆ

ดร. ทัศนีย์ หงศ์ลดารมภ์กล่าวไว้ในหนังสือกำเนิดรูปนั้นเป็นฉันใด "ว่า เมื่อฝรั่งมาพบเรื่อง ศัพภวิทยาของพระพุทธเจ้าแล้ว มีความตื่นเต้นและประหลาดใจเป็นอย่างยิ่งที่ตรง

กับทางวิทยาศาสตร์ที่เขาค้นได้ด้วยความยากเย็น และด้วยการใช้เครื่องอุปกรณ์มากมาย เขาได้ขอร้องให้นำเอาคัมภีร์วิทยาของพระพุทธเจ้าออกเผยแพร่ให้นักวิทยาศาสตร์ปัจจุบันได้ทราบบ้าง ขณะนี้ชาวต่างประเทศหันมาสนใจศึกษาและปฏิบัติ ในพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น ด้วยเห็นว่าเป็นศาสนาที่สอดคล้องกับหลักของวิทยาศาสตร์

ยถากมฺมํ คมิสฺสนฺติ
ทุกคนย่อมเป็นไปตามกรรม

(พุทธ) **อัยยิกาสูตร 15/137**

พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับสุคติของเทวดาทั้งหลายว่า

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย! เมื่อใดเทวดาจะจุติ (เคลื่อน) จากเทพนิกาย นิมิต 5 ประการย่อมปรากฏ คือ ดอกไม้เหี่ยว 1 ผ้าเศร้าหมอง 1 เหงื่อไหลจากรักแร้ 1 ผิวพรรณเศร้าหมอง 1 ไม่ยินดีในทิพยวิมานของตน 1

ดูกรภิกษุทั้งหลาย! เทวดาทั้งหลายทราบว่า เทพบุตรนั้นจะต้องตายจากหมู่เทพ ย่อมพากันยินดีและกล่าวกับเทพบุตรนั้นว่า

ท่านผู้เจริญ ท่านจากเทวโลกนี้ไปแล้ว จงไปสู่สุคติ จงได้ลาภอย่างดี และจงเป็นผู้ตั้งอยู่ในธรรม

ดูกรภิกษุทั้งหลาย! ความเป็นมนุษย์ เป็นการไปสู่สุคติของเทวดาทั้งหลาย"

ในขณะที่พวกมนุษย์ทั้งหลายต่างน้อยเนื้อต่ำใจ ว่าตนสู้เทวดาไม่ได้

แต่พวกเทวดากลับคิดว่า การเกิดเป็นมนุษย์นี่แหละเป็นสิ่งประเสริฐที่สุด พอเห็นเทวดาตนใดจะจุติก็พากันยินดีว่าเทวดาตนนั้นช่างโชคดีเหลือเกิน กำลังจะไปเกิดใน "สุคติ" สถานที่ดีกว่าสวรรค์ เพราะมนุษย์โลกเป็นถิ่นที่มีโอกาสเลือกกระทำความดีต่าง ๆ และประพฤติธรรมได้เต็มที่ ไม่เหมือนเกิดเป็นเทวดา มีแต่เสวยบุญเก่าที่เคยสร้างสมไว้ตั้งแต่คราวเป็นมนุษย์ ไม่มีโอกาสต่ออายุ หมดบุญก็หล่นจากวิมาน

การเกิดเป็นเทวดา มีอายุยืนยาวเท่าไร ก็เท่ากับหมดโอกาสในการประพฤติคุณธรรมนานเท่านั้น

กล่าวโดยภาวะพื้นฐาน เทวดาทุกชั้น ตลอดจนถึงพรหม ไม่มีอะไรแตกต่างไปจากมนุษย์ ต่างก็ติดอยู่ในกฎแห่งสังสารวัฏ คือ การเวียนเกิดเวียนตายอยู่ไม่จบสิ้น เพราะยังมีกิเลสซึ่งเป็นเชื้อหรือเงื่อนไขให้เวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏ ไม่ว่าเทพไม่ว่าพรหม ส่วนมากก็เป็น "ปุถุชน" ผู้หนาด้วยกิเลสกันทั้งนั้น

เทพบางองค์ ก็มีกิเลสมากกว่ามนุษย์เสียด้วยซ้ำ แต่ที่ไปเกิดเป็นเทวดาได้ ก็เพราะมีความดีบางอย่างส่งผลเท่านั้น

ถึงจะมีเทวดาหรือพรหมบางองค์เป็นอริยะบ้าง การเป็นอริยะนั้น ก็มักจะได้มาตั้งแต่ครั้งเป็นมนุษย์ก่อนจะมาเกิดในเทวโลกหรือพรหมโลก

อย่างไรก็ดี แม้ทั้งสองฝ่ายจะตกอยู่ในสภาพเดียวกัน แต่เทวดาก็ด้อยกว่ามนุษย์อยู่หน่อยหนึ่ง นั่นคือ

มนุษย์โลกเป็น "**ชุมทาง**" สำคัญที่จะนำไปสู่จุดหมายปลายทางที่พึงประสงค์ได้

อยากเป็นเทวดา ก็ต้องมาสร้างความดีที่โลกมนุษย์ก่อน

แม้กระทั่งไปนรก ก็เริ่มจากโลกมนุษย์เช่นเดียวกัน

อยากเป็นพระอรหันต์ เข้าถึงนิพพาน ก็ต้องมาสร้างสมเอาที่โลกมนุษย์เท่านั้น เป็นเทวดาอยู่บน-สวรรค์ไม่มีทางทำได้

โลกมนุษย์มีโอกาสอย่างนี้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า เป็นสุคติสำหรับเทวดาทั้งหลาย

คนที่รู้จักใช้โอกาสที่มีปรับปรุงตัวให้บริสุทธิ์จากกิเลส มีคุณธรรมสมบูรณ์ เช่น พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และ อรหัตสาวกทั้งหลาย ย่อมอยู่ในฐานะประเสริฐสุดและสูงสุด

คนเช่นนี้ เทวดาก็ชม พรหมก็สรรเสริญ

กิจฺโฉ มนุสฺสปฏิลาโภ กิจฺฉํ มจฺจาน ชีวิตํ
กิจฺฉํ สทฺธมฺมสฺสวนํ กิจฺโฉ พุทฺธานุมฺปฺปาโท

การเกิดมาเป็นมนุษย์ได้มาโดยยาก
การฟังธรรมของสัตบุรุษหาได้ยาก
การเกิดขึ้นแห่งพระพุทธเจ้าทั้งหลายหาได้ยาก

"ธรรมบท"

มีเต่าตัวหนึ่ง ตาพิการบอดทั้งสองข้าง จมอยู่ใต้มหาสมุทรสุดลึก มันได้แต่คลานมะงุมมะงาหราเวียนอยู่ที่นั่นสิ้นกาลครบ 100 ปี จึงจะมีโอกาสโผล่ขึ้นมาได้คราวหนึ่งแล้วส่ายหัวไปมา เพื่อพยายามจะสอดใส่เข้าไปในช่องแอกที่มีรูแคบ ๆ รูเดียว ซึ่งลอยกลิ้งกลับกลอกไปมาด้วยละลอกคลื่นและลมในมหาสมุทรใหญ่นั้น แม้จะเป็นการยากลำบากแสนสาหัสแต่ก็ยังพอมีโอกาสสอดศีรษะเข้าไปในแอกนั้น เพื่อซบหัวอยู่ชั่วระยะหนึ่งได้

แต่การที่จะได้มีโอกาสเกิดมาเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา มีปัญญารู้คุณพระรัตนตรัยนั้น ย่อมเป็นภาวะที่เป็นไปได้โดยยาก ยากยิ่งกว่าเจ้าเต่าตาบอดจะสอดหัวให้เข้าไปในรูแอกได้เสียอีก

เพราะพระรัตนตรัยนี้ กว่าจะมีโอกาสอุบัติปรากฏขึ้นในโลกแต่ละครั้งนั้นแสนยาก หากพระบรมโพธิสัตว์เจ้าต้องทรงพระอุตสาหะสร้างบารมีเพื่อพระสัมมาสัมโพธิญาณมานานนักนับ

เวลาเป็นแสน ๆ กับทีเดียว จึงจะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแต่ละองค์

และเมื่อสมเด็จพระพุทธเจ้าได้มีโอกาสตรัสรู้แล้วนั่นแหละ โลกเรานี้จึงจะมีพระรัตนตรัยปรากฏขึ้นให้เหล่าประชาสัตว์ ได้ยึดเอาเป็นที่พึ่ง

เมื่อสัตว์ทั้งหลายเกิดมา ได้พบพระพุทธศาสนา แต่มิได้เห็นคุณค่าแห่งพระรัตนตรัย มิได้ยึดเอาเป็นสรณะที่พึ่ง ชีวิตของสัตว์เหล่านั้น ก็ถึงการนับได้ว่า เป็นชีวิตที่ไร้ค่าหาแก่นสารมิได้ เหมือนกับเต่าตาบอดโชคร้าย ที่โผล่ขึ้นมา แต่ไม่สามารถที่จะสอดหัวเข้าไปในช่องรูแอกได้ ฉะนั้น.

ความพยายาม เป็นสมบัติของคนเพียร

ความสำเร็จ เป็นบำเหน็จของคนขยัน

"ฮิปปี้"

พระราชาพระองค์หนึ่ง ทรงพระนามว่า ปายาสิ ผู้ครองนครเสตัพยะ เป็นนักปราชญ์ ใฝ่แสวงหาความรู้ในหลักปรัชญาต่าง ๆ และเป็นนักโต้วาทะชั้นยอด เมื่อทรงศึกษาทดลองด้วยตนเอง ไม่สามารถพิสูจน์ความจริงในเรื่องเหล่านั้นได้ หันไปซักไซ้ไล่เลียงสมณะชีพราหมณ์ เจ้าลัทธิต่าง ๆ ไม่มีใครชี้แจงให้พระองค์หายสงสัยได้ จึงประกาศตนไม่นับถือลัทธิคำสอนใด ๆ แถมยังบัญญัติทฤษฎีใหม่ว่า

กรรมดีไม่มี กรรมชั่วไม่มี

โลกหน้าไม่มี

ใครทำดีไปสวรรค์ **ทำชั่วตกนรก** ไม่จริง

ครั้งหนึ่งท่านกุมารกัสสปะ เดินทางมาประกาศพระศาสนายังนครนี้ พระเจ้าปายาสิ ทราบข่าวก็เสด็จไปเพื่อจะกล่าวโต้แย้ง พอไปถึงก็สนทนากับท่านกุมารกัสสะนะว่า

"**สมณชีพราหมณ์**ทั้งหลายกล่าวสอนกันว่า คนทำดีตายแล้วไปสวรรค์ **คนทำชั่วตกนรก** ข้าพเจ้าไม่เชื่อ"

"เพราะเหตุไร มหาบพิตร ?"

"เพราะข้าพเจ้าเคยทดลองมาแล้ว ไม่มีความจริงแม้แต่นิด แล้วจะให้เชื่อได้อย่างไร พวกนี้ดีแต่เอานรกมาขู่ เอาสวรรค์มาล่อ หลอกให้คนโง่ทำบุญทำทาน ตนจะได้สบาย"

"ขอให้พระองค์แถลงให้ชัดกว่านี้สักหน่อยเถอะ ที่ว่าเคยทดลองนั้นท่านทำอย่างไร ?"

"ข้าพเจ้ามีญาติมิตรหลายคน ที่ทำกรรมชั่วช้าลามกนานาประการ ครั้นพวกเขาป่วยหนัก ใกล้ตายหรือใกล้โดนประหารชีวิต ข้าพเจ้าสั่งเขาไว้ว่า พวกสมณชีพราหมณ์สอนไว้ว่า คนทำชั่วตายแล้วไปตกนรก ถ้าท่านไปนรกจริง ตามที่เขาสอนกัน ขอให้กลับมาบอก แต่ไม่เคยมีใครกลับมาบอกสักคนเดียว จึงเป็นที่น่าเชื่อได้ว่าพวกนั้นตายแล้วสูญ นรกสวรรค์ไม่มีแน่"

"เอาอย่างนี้ก็แล้วกัน มหาบพิตร สมมติว่านักโทษคดีอุจกรรจ์ โดนศาลสั่งประหารชีวิต ญาติพี่น้องสั่งเขาไว้ก่อนที่เขาจะถูกประหารชีวิตว่า ถ้าท่านถูกนำไปประหารชีวิตเมื่อไรก็ขอให้รีบกลับมาบอกพวกเราไปดูใจท่าน เขาจะมีเวลามาบอกญาติพี่น้องไหม ?"

"ไม่มีหรอกท่าน"

"เช่นเดียวกันนั่นแหละ คนที่ไปตกนรก ต้องได้รับโทษทัณฑ์ต่าง ๆ ในนรกอย่างแสนสาหัส ไม่มีใครสามารถปลีกตัวหนีมาสอบญาติพี่น้องของตนในโลกนี้ได้"

"ข้อเปรียบเทียบของท่านพอฟังได้ แต่ข้าพเจ้ายังไม่เชื่ออยู่ดี เอาละ คนตกนรกไม่มีโอกาสกลับมาได้ แต่คนไปสวรรค์เล่า ไม่ได้ถูกลงโทษทัณฑ์ประการใด ทำไมพวกนี้ไม่มาบอกบ้าง ญาติพี่น้องของข้าพเจ้าที่ทำแต่กรรมดีก็มี และข้าพเจ้าก็สั่งพวกนี้ไว้ก่อนเขาตายเช่นกัน แต่ก็เหลวตามเคย"

"อาตมาขอถามความเห็นของพระองค์สักอย่าง สมมติว่านายคนหนึ่ง เดินกะเร่อกะร่าอีท่าไหนไม่รู้ ตกลงไปในหลุมคูถ มีคนมาช่วยแกขึ้นจากหลุม แล้วให้แกอาบน้ำชำระล้างกลิ่นเหม็นออก ทาตัวด้วยน้ำหอมอย่างดี สวมเสื้อผ้าอย่างดี พระองค์คิดไหมว่า คน ๆ นั้นยังอยากจะลงไปแช่อยู่ในหลุมคูถอีก ?"

"ใครเล่าเขาจะลงให้โง่"

ก็เหมือนกันนั่นแหละ มหาบพิตร คนที่ไปเกิดในสวรรค์เสวยทิพยสมบัติต่าง ๆ แสนจะสุขสบาย ไยจะปรารถนากลับมา

ยังมนุษย์โลก อันเป็นเสมือนหลุมคูถที่เหม็นร้ายกาจอีก อีก
อย่างระยะกาลเวลาของมนุษย์กับเทวดาต่างกันมาก วันหนึ่ง
คืนหนึ่งของเมืองสวรรค์นานเท่ากับร้อยปีของมนุษย์ สมมติว่า
เขาไม่ลืมคำสั่งของพระองค์ ตั้งใจว่าอีกสักสองสามวันค่อยมา
บอก ถึงเวลานั้นพระองค์ก็สิ้นชีพไปนานแล้ว"

"ที่ว่ามานี้ ท่านพูดเอาเอง ข้าพเจ้าพิสูจน์ไม่ได้ แล้ว
จะให้เชื่ออย่างไรว่า นรกสวรรค์มีจริง ?"

"พระองค์นี้ดื้อไม่ย่อย เอาอย่างงี้ก็แล้วกัน สมมติว่ามีคนๆ
หนึ่งตาบอดทั้งสองข้างแต่กำเนิด แล้วกล่าวว่า สีแดง สีขาว
สีเขียว หรือสีอื่น ๆ ไม่มี พระอาทิตย์ พระจันทร์ไม่มี อย่างนี้
จะถูกต้องไหม ?"

"ไม่ถูกแน่"

"เพราะเหตุไร"

"เพราะสิ่งเหล่านั้นมันมีอยู่จริง เขามองไม่เห็นเอง จะ
ปฏิเสธว่าไม่มีไม่ถูก"

"ก็เหมือนกันนั่นแหละ มหาบพิตร นรกสวรรค์มันมีอยู่
จริง ท่านที่มีดวงตาคือ ปัญญา เห็นแจ่มแจ้ง และประกาศ

ไว้แล้ว คนโง่ ๆ หาปัญญามิได้ มองไม่เห็น แล้วจะปฏิเสธว่าไม่มีมันก็ไม่ถูก”

! ?

เชื่อไม่เลือกว่าใคร
หรือไม่เชื่อใครเลย
เป็นความบกพร่องเท่ากัน

“อังกฤษ”

เทวดามีจริงหรือ

นายแพทย์สุนทร ศรีโพธิ หมอจังหวัดขอนแก่น เล่าว่า

สมัยเมื่อ**หลวงปู่ คำดี นภาโส** แห่งวัดถ้ำผาปู่เขานิมิต จังหวัดเลยยังมีชีวิตอยู่ บรรดาศิษยานุศิษย์ต่างก็ยกย่องท่านว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณธรรม เปี่ยมล้นด้วยความเมตตากรุณา ประชาชนที่ได้มีโอกาสกราบไหว้ ต่างก็ได้รับกระแสแห่งความเมตตาของพระเดชพระคุณท่านโดยทั่วหน้า ได้รับความสุขอิ่มอกอิ่มใจกันทุกคน ผู้ที่มีความสนใจการฝึกภาวนา จะได้รับการอบรมสั่งสอนเป็นพิเศษ โดยไม่มีพิธีรีตรองใด ๆ ได้รับความสงบสุขแห่งจิตใจ และความรู้ไปพร้อม ๆ กัน

กลุ่มของพวกเรามีประมาณ 4–5 คน เข้าไปกราบท่านเพื่อฟังธรรมและศึกษาการปฏิบัติ แต่ก็มีความเกรงใจเพราะเห็นว่าหลวงปู่อายุมากแล้ว สุขภาพก็ไม่สู้ดีนัก จึงไม่กล้าขอร้อง พอหลวงปู่เห็นพวกเราเข้าไปกราบก็คายหมาก แล้วเทศน์อบรมสั่งสอนเรื่องการปฏิบัติให้พวกเราฟังอย่างเป็นกันเองเสมือนปู่พูดสอนลูกหลาน

ผมมีปัญหาที่ครุ่นคิดอยู่ในใจ เกี่ยวกับเรื่องเทวดาสวรรค์นรกเกือบตลอดเวลาว่า สิ่งเหล่านี้มีจริงหรือไม่ ถ้ามีจริง ทำไมผู้คนมากมายรวมทั้งตัวผมเองด้วยถึงไม่รู้ไม่เห็น

ผมคิดเรื่อยเปื่อยไปตามประสาว่า เป็นไปได้ไหม ? แท้ที่จริงหามีนรก สวรรค์ หรือเทวดาไม่ แต่ที่มีบัญญัติเกี่ยวกับเรื่องนี้ ก็ด้วยเหตุสองประการ คือ

1. พระพุทธเจ้า ทรงบัญญัติ นรก สวรรค์ขึ้นเพื่อเป็นอุบายให้ผู้คนทำความดี และงดเว้นความชั่ว โดยที่พระพุทธองค์ก็ทรงทราบว่า ไม่มีนรก สวรรค์ หรือ

2. พระพุทธเจ้า ไม่เคยทรงสอนเรื่อง เทวดา นรก สวรรค์ แต่การถ่ายทอดพระไตรปิฎกที่มีอายุยืนนานถึง 2,500 ปีเศษนั้นผิดเพี้ยนไปในภายหลัง ผู้บันทึกในยุคต่อมาเพิ่มเติมเสริมแต่งความเชื่อของตนเข้าไปใหม่ว่า สวรรค์เป็นอย่างนี้ เทวดาเป็นอย่างนั้น นรกเป็นอย่างโน้น เป็นเหตุให้พวกเรารุ่นหลังได้รับความรู้อย่างปลอม ๆ ลุ่มหลงงมงาย

ผมคิดวุ่นวานขี้ดวงล้อมกรอบหลวงปู่ต่อไปว่า อยากทราบว่า นรก สวรรค์ เทวดา มีจริงหรือไม่จากปากคำของหลวงปู่ ได้ยิน ได้ฟังด้วยหูของตนเอง แต่ขอความกรุณาอย่าตอบว่า

สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ หรือมีความสุขเป็นสวรรค์ มีความทุกข์ตกนรก อะไรเทือกนั้นน่ะ คำตอบท่านองนั้น ได้ยินได้ฟังมามากแล้ว ติดตามไปก็เข้าใจดีแล้ว

ขณะนั้นต้องการรู้แต่เพียงว่า เทวดาที่เหาะปลิวไปปลิวมาอยู่ในท้องฟ้าอากาศ มีบ้านมีเรือนเหมือนพวกมนุษย์เรานะมีอยู่จริงหรือ ? สัตว์นรกที่ถูกคั่วถูกทอดในกะทะใบใหญ่ บ้างก็ถูกจับขึงพืด เอาทองแดงหลอมละลายเทกรอกปาก หรือถูกอีกาปากเหล็ก จิกเอา–จิกเอา อยู่บนต้นงิ้วน่ะ เป็นความจริงไหม ?

ผมคิดปัญหานี้วนไปเวียนมาทั้งต่อหน้าและลับหลังหลวงปู่ แต่ต้องหุบปากสนิทไม่กล้าซักถาม คิดว่าเป็นปัญหาเชยแหลกว่างั้นเถอะ เพื่อนฝูงที่ไปด้วยต่างก็มีคำถามดี ๆ กันทั้งนั้น เป็นต้นว่าเมื่อกำหนดจิตบริกรรม พุทโธ พุทโธ พุทโธ... ไปสักพักจิตสงบ และคำบริกรรมหายไป แต่ยังรู้ตัวอยู่ไม่ได้หลับ ไม่ได้คิดอะไรทั้งนั้น ต่อมาระลึกได้ว่าหยุดบริกรรมจึงหวนกลับมาบริกรรมใหม่ อาการของจิตลักษณะนี้คืออะไร ถูกหรือผิดประการใด

หลวงปู่ได้ตอบปัญหา และข้อซักถามต่าง ๆ ด้วยเสียงที่

อ่อนโยน จนเป็นที่พอใจของทุกคน ยกเว้นผมที่ยังเหลือปัญหาไม่กล้าถาม แต่เพียงผู้เดียว

ทันใดนั้นเหมือนฟ้าผ่าเปรี้ยงลงมา เสียงของหลวงปู่เปลี่ยนจากเสียงที่นุ่มนวลอ่อนโยน เป็นเสียงดังแข็งกร้าวเป็นจริงเป็นจังกล่าวขึ้นมาลอย ๆ ว่า

"ผู้ใดก็ตามไม่เชื่อว่า นรก สวรรค์ มีจริง คนผู้นั้นเป็นคนพาล พระพุทธเจ้าเป็นสัพพัญญู รู้แจ้งเห็นจริงทุกสิ่งทุกอย่างทรงบัญญัติของจริง นรก เปรต อสุรกาย เดียรัจฉาน สวรรค์ เทวดา โลกนี้ โลกหน้า พระพุทธเจ้า ทรงบัญญัติว่ามีจริง

ถ้าพระพุทธเจ้า ทรงบัญญัติของไม่มีว่ามี นรกไม่มีก็บัญญัติว่ามี โลกนี้ โลกหน้าไม่มีก็บัญญัติว่ามี สวรรค์ โลกนี้ โลกหน้าไม่มีก็บัญญัติว่ามี เช่นนี้ จะเป็นสัพพัญญูพระพุทธเจ้าได้อย่างไร ถ้าเป็นเช่นนั้นก็เลวเสียยิ่งกว่าคนธรรมดาเสียอีก

บุคคลธรรมดาโดยทั่วไป แม้หลอกลวงกันเพียงครั้งสองครั้งก็สิ้นความนับถือกันแล้ว พระพุทธเจ้าจะทรงทำเช่นนั้นได้อย่างไร

พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติสิ่งที่เป็นจริง ทรงบัญญัติเรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา เรื่องมรรค เรื่องผล ก็เป็นจริงทั้งสิ้น

ความรู้เรื่องนรก สวรรค์นี้ เป็นความรู้พิเศษ มิใช่ความรู้ที่จะรู้กันได้โดยทั่วไป เป็นความรู้เฉพาะของท่านผู้รู้เป็นความรู้ของท่านที่เป็นปราชญ์เท่านั้น"

"ท่านครับ ศาสนาสอนให้ดับทุกข์ ดับกิเลสใช่ไหมครับ"

"ใช่"

"แต่ผมว่า คนไม่มีทุกข์ ไม่มีกิเลส ในโลกนี้ไม่มีหรอก"

"มี"

"ใคร ที่ไหน"

"เรา เมื่อไม่มีกิเลส ที่ไหนก็ได้"

พระพุทธเจ้าทรงแสดงเรื่องนรก-สวรรค์ไว้หลายวิธี เช่น

1. ทรงแสดงถึงภพหรือภูมิที่คนและสัตว์จะต้องไปเกิดตามสมควรแก่กรรมของตน เรียกว่า **ปรโลก** แปลว่า โลกอื่นซึ่งตรงกันข้ามกับโลกนี้ที่เรียกว่า **อิธโลก**

2. ทรงแสดงตามรูปของกรรม ที่บุคคลกระทำกรรมแล้วจะนำให้เขาไปอุบัติในคติภพนั้น ๆ เช่น ทรงแสดงอานิสงส์ คือผลอันเกิดจากการกระทำความดี มีการให้ทาน รักษาศีล มีศรัทธา มีเมตตา เป็นต้น จะจบลงด้วยคำว่า ตายแล้วจะไปบังเกิดในสุคติ หรือทุคติหากกระทำตรงกันข้าม หรืออย่างที่รับสั่งปรารภคน 4 พวกผู้มีการกระทำแตกต่างกันได้ตายไปว่า

คพฺภเมเก อุปฺปชฺชนฺติ นิรยํ ปาปกมฺมิโน

สคฺคํ สุคติโน ยนฺติ ปรินิพฺพนฺติ อนาสวา

คนทั้งหลายบางพวก ย่อมไปเกิดในครรภ์

ผู้มีบาปกรรม ย่อมเข้าถึงนรก

ผู้มีกรรมเป็นเหตุแห่งสุคติ ย่อมไปสวรรค์

ผู้ไม่มีอาสวะ ย่อมปรินิพพาน

3. ทรงแสดงในรูปของ**ธรรม** อันเป็นเหตุให้คนไปบังเกิดในนรกและสวรรค์ เช่น

น หิ ธมฺโม อธมฺโม จ อุโภ สมวิปากิโน
อธมฺโม นิรยํ เนติ ธมฺโม ปาเปติ สุคตึ

ธรรมและอธรรมทั้งสองอย่างนี้ หามีวิบากเสมอกันไม่

อธรรมนำไปสู่นรก ธรรมยังบุคคลไปถึงสุคติ

4. ทรงแสดงในรูปของนรกสวรรค์ ที่บุคคลจะประสบด้วยการกระทำของตนในปัจจุบัน เช่น มีฐานะร่ำรวย อยู่เย็นเป็นสุขเป็นสวรรค์ ทำผิดติดคุก ประสบความเดือดร้อนเป็นนรก

5. ทรงแสดงในรูปของการเป็นเทวดา พรหม สัตว์นรกเปรต ด้วยการปฏิบัติตามธรรมและอธรรม เช่น เป็นเทวดาเพราะมีหิริ โอตตัปปะ เป็นพรหมเพราะมีพรหมวิหาร เป็นต้น

6. ทรงแสดงในรูปของความรู้สึกในด้านจิตใจโดยเฉพาะ เช่น สุขกายสบายใจเป็นสวรรค์ กลัดกลุ้มเดือดร้อนใจเป็นนรก เป็นต้น

นรกสวรรค์ เมื่อกล่าวโดยสรุป พอจะแบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. **นรก-สวรรค์ ภายหลังการตาย** เป็นการรับผลของกรรมในทางที่ดีและไม่ดี ถ้ารับผลของกรรมดีก็ถือว่าไปสวรรค์ ถ้ารับผลกรรมชั่วก็ถือว่านรก

2. **นรก-สวรรค์ อยู่ในใจ** หรือ **สวรรค์ในอก นรกในใจ** เป็นเรื่องของนรก-สวรรค์ก็มีตั้งแต่ในชาตินี้ ถ้าทำกรรมดี จิตใจมีความอิ่มเอิบ มีความสุข ก็ถือว่าจิตอยู่ในระดับสวรรค์ แต่ถ้าทำความชั่ว เกิดความเดือดร้อนใจ จิตเป็นทุกข์ก็นับว่าได้ตกนรกแล้ว

3. **นรกสวรรค์ แต่ละขณะจิต** ข้อนี้คล้ายกับข้อ 2 แต่ละเอียดอ่อนมากกว่า เกิดจากการปรุงแต่งของจิตทุกขณะที่อายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เกิดการกระทบหรือสัมผัสรูปภายนอก เป็นต้นว่าตาได้เห็นสิ่งที่สวยงามก็ชอบใจ มีความสุข ได้เห็นสิ่งไม่ชอบใจ ก็ขัดใจเกิดความทุกข์ นี่เป็นความสุข-ทุกข์ที่เกิดจากการกระทบสิ่งภายนอก

ในทางกลับบ้าน ภายในก็เกิดความคิดปรุงแต่งขึ้นมาเองได้ เป็นต้นว่า เกิดอารมณ์ค้าง ใจคอไม่ดี เห็นอะไรรู้สึกให้ขัดใจไปหมด จิตเศร้าหมอง ทุกข์ทั้งวัน หรือ เกิดใจดี เห็นอะไรดีไปหมด ยิ้มได้ทั้งวันก็มี

เรื่องของ**นรกสวรรค์ ทุกขณะจิตนี้** เป็นเรื่องที่ควรเอาใจใส่เป็นอย่างยิ่ง ควรฝึกสร้างพื้นฐานจิตในทางที่ดีไว้ให้มีความเมตตา มีความเสียสละ เห็นอกเห็นใจผู้อื่นอยู่เสมอ ทำใจให้สบายไว้ แม้จะอยู่ในสภาพสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีก็ตาม

ยิ่งกว่านั้น ควรฝึกอบรมจิตจนเกิดปัญญารู้เท่าทันสิ่งต่างๆ ซึ่งจะทำให้เข้าใจโลกและชีวิตตามสภาพความเป็นจริง เมื่อจิตมีความเฉลียวฉลาดในระดับนี้ จิตก็จะอยู่เหนือนรก-สวรรค์ มีแต่ความสุขสงบเย็นอยู่ตลอดเวลา

พระพุทธศาสนา ถือความเป็นอยู่ในปัจจุบัน เป็นเรื่องสำคัญที่สุด พระพุทธองค์ตรัสว่า

"อยากทราบอดีต ดูผลที่ได้รับในปัจจุบัน
อยากรู้ผลในอนาคต ดูเหตุในปัจจุบัน
อย่าแสวงหาอดีต อย่าสมมติอนาคต
อดีตผ่านไปแล้ว อนาคตยังมาไม่ถึง
พึงเพ่งแต่ธรรมในปัจจุบัน"

ปัจจุบันเป็นที่รวมของเหตุการณ์ทุกอย่าง แม้ชาติที่แล้วหรือชาติหน้า ก็สามารถดูได้จากชาตินี้ เพราะ

ชาตินี้ คือ ชาติที่แล้วของชาติหน้า

ชาตินี้ คือ ชาติหน้าของชาติที่แล้ว

ความเชื่อเรื่องนรกสวรรค์ หรือชาตินี้ชาติหน้า เป็นสิทธิของแต่ละบุคคล อันจะพึงพิจารณาตัดสินเอาเอง

หากเชื่อ จะต้องเป็นความเชื่อชนิดที่มีลักษณะช่วยส่งเสริม **ธรรมฉันทะ** ความพอใจในการสร้างบุญกุศลให้เข้มแข็งแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

หากเชื่อ แต่ไม่ช่วยส่งเสริม **ธรรมฉันทะ** กลับไปส่งเสริม **ตัณหา** ความทะยานอยากถ่ายเดียวพึงเข้าใจว่า นั่นเป็นความเชื่อที่ควรแก้ไข

คนที่ไม่เชื่อว่าโลกหน้ามีจริง ทำบาปได้ง่ายกว่าคนที่เชื่อ เพราะเห็นว่า ถ้าเอาตัวรอดไปได้ในโลกนี้ก็ปลอดภัย

ส่วนคนที่เชื่อว่าโลกหน้ามีจริง แม้จะทำชั่วในที่ลับก็เกรงภัยในโลกหน้า จึงไม่กล้าทำ ถึงทำก็ทำอย่างหวาดหวั่นต่อผลในโลกหน้า เมื่อทำความดีก็มั่นคงกว่าคนที่ไม่เชื่อโลกหน้า เพราะมีความหวังว่า หากกรรมนั้นยังไม่ให้ผลในโลกนี้ ก็จะให้ผลในโลกหน้า

อย่างไรก็ตาม นรกสวรรค์จะมีหรือไม่มี ไม่ขึ้นอยู่กับความเชื่อของคน แต่จะมีผลต่อการกระทำของคน

หากสวรรค์มีจริง ผู้ที่มีความเชื่อ จะสร้างสมแต่ความดี ผลที่ตามมาในปัจจุบัน เขาจะเป็นคนดี มีความสุข เมื่อตายไปก็ได้ไปมีความสุขบนสวรรค์ นับว่าเป็นการได้ความสุขถึงสองโลก

ส่วนผู้ที่ไม่เชื่อ ก็จะสร้างสมแต่ความชั่ว ผลที่ตามมาในปัจจุบัน เขาก็จะเป็นคนชั่ว มีความเดือดร้อนในโลกนี้ ตายไปก็ตกนรก นับว่าเดือดร้อนทั้งสองโลก

หากนรกสวรรค์ไม่มี ผู้มีความเชื่อ ก็ยังคงทำความดีอยู่เหมือนเดิม ผลที่ตามมาในปัจจุบัน เขาก็เป็นคนดี

ส่วนผู้ที่ไม่เชื่อ ก็สร้างสมแต่ความชั่ว ผลที่ตามมาในปัจจุบัน เขาก็เป็นคนชั่ว

สำหรับผู้ไม่เชื่อเรื่องนรกสวรรค์ ยังไม่แจ้งประจักษ์จริงย่อมไม่อาจปฏิเสธความสงสัยในส่วนลึกในจิตใจของตนเองได้โดยเด็ดขาด คนเหล่านี้เมื่อเรี่ยวแรง ความมัวเมาในวัยหนุ่มสาวเสื่อมไป และถูกความชราเข้าครอบงำแล้ว ความหวาดหวั่นต่อโลกหน้า ก็

มักจะได้ช่องแสดงตัว ซึ่งเมื่อไม่ได้เตรียมความดีไว้ก็จะมีทุกข์มาก

เรื่องนรกสวรรค์ เป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย รู้เห็นด้วย **จุตูปปาตญาณ** หรือ **ทิพยจักษุ** และได้แสดงแก่ชนทั้งหลายในฐานะที่เป็นเรื่องควรรู้ควรเห็นประการหนึ่งเพราะพระพุทธเจ้าทรงแสดงเรื่องนี้ด้วยพระมหากรุณาธิคุณแก่สัตว์โลก พระทัยที่เต็มเปี่ยมไปด้วยพระบริสุทธิคุณ ไม่ใช่เป็นการกระทำเพื่อประโยชน์ของพระองค์ แต่ทรงกระทำเพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่สรรพสัตว์ พระอรหันต์ทั้งหลายก็มีนัยเดียวกัน

การยอมรับนรกสวรรค์ในแง่ที่ถูกต้อง เป็นการเร่งพัฒนาด้านจิตใจ พฤติกรรมของมวลชนให้สามารถเป็นผู้กำหนดวัตถุและควบคุมวัตถุได้ ด้วยพื้นฐานแห่งจิตใจที่ประกอบด้วยธรรม เพราะความเจริญในด้านวัตถุกับจิตใจมีความสัมพันธ์กัน

การยอมรับนับถือเรื่องนรกสวรรค์ นำไปสู่การยอมรับนับถือกฎแห่งกรรม

ความเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม นำไปสู่การละความชั่วทำความดี

การละความชั่วทำความดี นำไปสู่การพัฒนาจิตใจ ความประพฤติ

การพัฒนาจิตใจ นำไปสู่ความสุข ความสงบทางจิต

ความสุขความสงบที่เกิดภายในจิตของคนในสังคม นำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข

ดังนั้น เพื่อความมั่นใจ แม้จะไม่เชื่อก็ควรทำความดีไว้

หากการละเว้นความชั่ว ทำแต่ความดีโดยไม่หวังพึ่งชาติหน้า ไม่ขึ้นอยู่กับความเชื่อชาติหน้าว่าจะมีหรือไม่ก็ตาม คงใฝ่แต่ในทางธรรม มุ่งยกจิตจากกระแสธรรมขึ้นสู่กระแสธรรม พยายามรักษาจิตไม่ให้ตกไปในกระแสอธรรมอีก ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา มีความรู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต ไม่หลงไหลติดอามิสหรือกามวัตถุ มองชีวิตจิตใจของมนุษย์อื่น สัตว์อื่นด้วยความเข้าใจ หยั่งเห็นทุกข์สุขและความต้องการของเขาพอที่จะคิดการในทางเกื้อกูลช่วยเหลือด้วยกรุณา ไม่โน้มไปในทางเบียดเบียนแล้ว การเข้าถึงโลกสวรรค์ ตลอดจนโลกุตรธรรมคือสภาวะพ้นโลก ก็เป็นอันหวังได้.

คนไม่มีสัจจะ มักพูดเท็จ
คนไม่เชื่อปรโลก จะไม่ทำบาปเป็นไม่มี

สุมนาเทวี

สุมนาเทวี เป็นธิดาคนเล็กของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี เธอเป็นตัวแทนของเศรษฐีเกี่ยวกับการจัดเลี้ยงพระทำบุญที่บ้าน เพราะโดยปกติเศรษฐีมีงานรับเชิญมาก ไม่ค่อยได้อยู่บ้าน

สุมนาเทวี เมื่อจัดเลี้ยงพระและได้ฟังธรรมบ่อย ๆ ก็ได้บรรลุ สกทาคามิผล

ต่อมาเธอป่วย มีอาการกระสับกระส่าย ให้คนไปตามบิดา เศรษฐีรีบกลับมาจากงานมงคลแห่งหนึ่ง

เมื่อท่านเศรษฐีถามว่า

"เป็นอะไรไปหรือลูก"

เธอเรียกเศรษฐีว่า

"น้องชาย"

"ลูกเพ้อไปหรือ"

"ไม่เพ้อ น้องชาย"

"ลูกกลัวหรือ"

"ไม่กลัว น้องชาย"

สุมนาพูดได้เพียงเท่านั้นก็สิ้นใจ

เศรษฐี แม้จะเป็นโสดาบันแล้ว ก็ไม่อาจกลั้นความโศกเศร้าได้ เมื่อปลงศพธิดาเสร็จแล้ว ก็ร้องไห้ไปเฝ้าพระศาสดากราบทูลเรื่องทั้งปวงให้ทรงทราบ

"ความตายเป็นเรื่องธรรมดาของสัตว์ ท่านร้องไห้ทำไม" พระศาสดาตรัสปลอบ

"ข้าพระพุทธเจ้ารู้ข้อนั้น" เศรษฐีทูล

"แต่ธิดาของข้าพระองค์เป็นคนดีเหลือเกิน ข้าพระองค์เสียใจอยู่ว่า เธอผู้มีหิริโอตตัปปะ มีใจประกอบด้วยกุศลเห็นปานนั้น เมื่อจวนตายยังเพ้อ หลงทำกาลกิริยา โทมนัสจึงเกิดแก่ข้าพระองค์ไม่น้อย"

เศรษฐีได้ทูลเล่าเรื่องที่ตนสนทนากับธิดาโดยสิ้นเชิง

พระศาสดาผู้มีพระญาณอันมิได้ติดขัด จึงตรัสว่า

"เศรษฐี! ที่ธิดาของท่านพูดเช่นนั้น นางหาได้เรียกท่านว่าน้องชายในความหมายธรรมดาไม่ แต่ท่านเป็นน้องชายของนางโดยมรรคและผล นางได้เป็นใหญ่กว่าท่านโดยมรรคและผล ท่านเป็นเพียงโสดาบัน ส่วนนางได้เป็นสกทาคามีแล้ว นางจึงเรียกท่านว่าน้องชาย"

เศรษฐีแสดงอาการปลาบปลื้ม และทูลถามว่า

“เวลานี้ นางเกิดที่ไหนพระเจ้าข้า”

“เกิดแล้ว ในภพดุสิต” พระศาสดาตรัสตอบ

“ธิดาของข้าพระองค์เพลิดเพลินอยู่ในญาติในโลกนี้ ละโลกนี้แล้ว ยังเพลิดเพลินในเทวโลกอีกหรือ”

“อย่างนั้นแล เศรษฐี บุคคลผู้ไม่ประมาท เป็นบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ก็ตาม ย่อมเพลิดเพลินในโลกทั้งสอง”

อธิ นนฺทติ เปจฺจ นนฺทติ กตปุญฺโญ อภยตฺถ นนฺทติ ปุญฺญํ เม กตนฺติ นนฺทติ ภิยฺโย นนฺทติ สุคตึ คโต

ผู้ได้ทำบุญไว้ ย่อมเพลิดเพลินในโลกทั้งสอง

คือทั้งในโลกนี้และโลกหน้า เขาย่อมเพลิดเพลินว่า

“เราได้ทำบุญไว้แล้ว” เมื่อไปสู่สุคติ

ย่อมเพลิดเพลินมากขึ้น

“ธรรมบท”

นางปติปูชิกา

เทพบุตรองค์หนึ่ง ชื่อ มาลาภารี ในภพดาวดึงส์ เข้าไปสู่สวนสวรรค์ พร้อมด้วยเทพธิดาหนึ่งพันนาง ในจำนวนนั้นเทพธิดา 500 ขึ้นเด็ดดอกไม้บนต้นโยนลงมาให้เทพธิดาอีก 500 ที่อยู่ข้างล่าง แล้วเอาดอกไม้เหล่านั้นประดับเทพบุตร ในบรรดาเทพธิดาเหล่านั้น มีเทพธิดาองค์หนึ่งจุติ (ตาย) บนกิ่งไม้นั่นเอง สรีระของเธอดับลงประหนึ่งเปลวไฟ

เธอไปเกิดในสกุลหนึ่งในเมืองสาวัตถี เธอระลึกชาติได้จึงตั้งความปรารถนาจะกลับไปเกิดในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์อยู่กับสามีอีก เมื่อเจริญวัยจึงหมั่นทำบุญให้ทานและอธิษฐานว่า

"อานุภาพแห่งบุญนี้ จงเป็นปัจจัยให้ข้าพเจ้าไปบังเกิดในสำนักของสามีในดาวดึงส์เทวโลก"

ภิกษุทั้งหลายจึงพากันเรียกเธอว่า **"ปติปูชิกา"** แปลว่า ผู้บูชาสามี

ใคร ๆ ก็รู้ว่าเธอเป็นผู้มีศรัทธา หมั่นทำบุญให้ทาน บางทีก็นำอาหารและเครื่องดื่มมามอบให้ เพื่อให้เธอช่วยจัดแจงถวายสงฆ์ด้วย เธอก็รับทำให้ด้วยความเต็มใจ

ต่อมาเธอมีสามี มีลูกถึง 4 คน และตายด้วยโรคปัจจุบันอย่างหนึ่ง ไปบังเกิดในดาวดึงส์พิภพตามความปรารถนา

เทพธิดาเพื่อนของเธอยังไม่กลับจากสวนสวรรค์ ยังคงประดับดอกไม้ให้เทพบุตรอยู่ มาลาภารีเทพบุตรเห็นนาง แล้วถามว่า หายไปไหนมาตั้งแต่เช้า นางตอบว่าจุติแล้วลงไปเกิดในมนุษย์โลก

"เธออยู่ที่นั่นนานไหม"

"ฉันอยู่ในท้องมารดา 10 เดือน แต่งงานเมื่ออายุ 16 แล้วได้บุตร 4 คน ฉันทำบุญมีทานเป็นต้น แล้วปรารถนามาเกิดในสำนักของท่าน"

"อายุของมนุษย์โดยประมาณมีเท่าใด"

"ประมาณ 100 ปี"

"อายุมนุษย์น้อยเหลือเกิน พวกมนุษย์ประมาท หรือไม่ประมาท หมั่นทำบุญให้ทานไหม"

"ไม่เลย พวกมนุษย์ส่วนมากประมาทอยู่เป็นนิตย์ ทำตนเหมือนจะมีอายุสักอสงไขย (เหลือที่จะนับ) ประหนึ่งว่าไม่แก่ไม่ตาย"

มาลาภารีได้ฟังดังนั้น มีความสังเวชสลดใจเป็นอย่างมาก ว่า พวกมนุษย์มีอายุเพียง 100 ปีเท่านั้น แต่ยังประมาทอยู่ เมื่อไรหนอจักพ้นทุกข์

โดยธรรมดาทั่วไป 100 ปีมนุษย์ เท่ากับวันหนึ่งคืนหนึ่ง ของเทวดาชั้นดาวดึงส์ พวกเทวดาชั้นดาวดึงส์มีอายุ 1,000 ปีทิพย์ หนึ่งพันปีทิพย์เมื่อเทียบอายุในมนุษย์เท่ากับ 36 ล้านปี คิดเสียว่า อายุของเทพชั้นดาวดึงส์องค์หนึ่งเท่ากับ 36 ล้านปีในเมืองมนุษย์

มนุษย์อายุน้อยนัก ไม่ควรประมาทเลย

ในวันรุ่งขึ้น พวกภิกษุเข้าไปที่บ้านของนางปติปูชิกา อย่างเคย เห็นโรงฉันยังไม่ได้จัด อาสนะยังไม่ได้ปู น้ำฉันยัง ไม่ได้ตั้งไว้ จึงถามชาวบ้าน ทราบความว่า นางได้ตายเสียแล้ว ตั้งแต่ตอนเย็นวันวานภิกษุเป็นปุถุชนระลึกถึงอุปการะของนางแล้ว ไม่อาจกลั้นน้ำตาไว้ได้ ส่วนพระอรหันต์ได้ธรรมสังเวช แล้ว ทั้งหมดไปทูลถามพระศาสดาว่า นางปติปูชิกาไปเกิดที่ใด

พระศาสดาตรัสตอบว่า นางไปเกิดในสำนักแห่งสามีของ นางที่สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ แล้วตรัสเล่าเรื่องทั้งปวงให้ภิกษุทั้งหลาย

ทราบ เมื่อภิกษุทั้งหลายทูลว่า อายุของสัตว์ทั้งหลายน้อยนัก พระศาสดาจึงตรัสว่า

"ถูกแล้วภิกษุทั้งหลาย ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายน้อยนัก เมื่อสัตว์ทั้งหลายยังไม่ทันอิ่มด้วยวัตถุกามและกิเลสกาม มัจจุราชก็ทำเขาไว้ในอำนาจเสีย พาเอาสัตว์ผู้คร่ำครวญร่ำไรอยู่ไปสู่ภพของตน"

อปฺปมาเท ปโมทนฺติ
ผู้มีปัญญาย่อมยินดีในความไม่ประมาท

(พุทธ) ธรรมบท 25/15

อันธการีบุคคล

กาลครั้งหนึ่ง พระพุทธเจ้า ได้ตรัสแก่พระภิกษุสงฆ์ทั้งหลายซึ่งพากันมาเฝ้าพระองค์ว่า

"ดูก่อนเธอผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย ! โลกันตนรกเป็นนรกที่มีแต่ความทุกข์ มืดคลุ้มมัวเป็นหมอก เหล่าสัตว์ในโลกันตนรกนั้น ไม่ได้รับรัศมีแห่งพระจันทร์และรัศมีแห่งพระอาทิตย์เลย"

พระภิกษุรูปหนึ่งซึ่งมีความซาบซึ้งในพระพุทธฎีกา หลับตามองเห็นความมืดแห่งโลกันตนรกในมภาพแล้ว ก็ให้รู้สึกว่าเกรงกลัว จึงกราบทูลว่า

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! **ความมืดแห่งโลกันตนรกที่พระองค์ทรงกรุณาเล่าให้ฟังนั้น มีความมืดน่าเกรงกลัว และเป็นความมืดมิดแท้ ความมืด**อย่างอื่นที่น่ากลัวและมากกว่า**ความมืด**แห่งโลกันตนรกนั้น มีอยู่อีกหรือไม่ พระพุทธเจ้าข้า?"

"มีอยู่ ภิกษุ"

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! ความมืดนั้นคืออะไรพระเจ้าข้า ?"

"ดูก่อนภิกษุ ! ก็บุคคลเหล่าใด ไม่ว่าจะเป็นสมณะหรือพรหมณ์ ที่ไม่รู้จักความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้เหตุให้เกิดทุกข์ นี้ความดับทุกข์ นี้ปฏิปทา (ข้อปฏิบัติ) ให้ถึงความดับทุกข์ บุคคลเหล่านั้นย่อมยินดีในสังขารทั้งหลาย ซึ่งเป็นไปเพื่อความเกิด เพื่อความแก่ เพื่อความตาย เพื่อความโศก เพื่อความร่ำไร ย่อมปรุงแต่งสังขารทั้งหลาย ให้เป็นไปเพื่อความเกิดบ้าง และความคับแค้นใจบ้าง

ครั้นปรุงแต่งแล้ว เราตถาคตย่อมกล่าวว่า บุคคลเหล่านั้น ย่อมไม่พ้นไปจากความเกิด และความคับแค้นใจย่อมไม่พ้นไปจากความทุกข์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! ส่วนบุคคลเหล่าใดไม่ว่าจะเป็นสมณะหรือพราหมณ์ก็ตาม หากรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้เหตุให้เกิดทุกข์ นี้ความดับทุกข์ และนี้ปฏิปทาให้ถึงความดับทุกข์ บุคคลเหล่านั้น ย่อมไม่ยินดีให้สังขารทั้งหลายซึ่งเป็นไปเพื่อความเกิด เพื่อความแก่ เพื่อความตาย เพื่อความ

โศก ความร่ำไร ความทุกข์ ความโทมนัส และความคับแค้นใจ ย่อมไม่ยินดี ย่อมไม่ปรุงแต่ง

ครั้นไม่ปรุงเต่งแล้ว ย่อมไม่ตกไปสู่ความมืด คือความเกิดบ้าง และความคับแค้นใจบ้าง เราตถาคตย่อมกล่าวว่าบุคคลเหล่านั้น ย่อมพ้นไปจากความเกิด และความคับแค้นใจ ย่อมพ้นไปจากกองทุกข์ได้."

อนาทีนวทสฺสาวี โส ทุกฺขา น หิ มุจฺจติ
ผู้ใดแลไม่เห็นโทษ ผู้นั้นย่อมไม่พ้นจากทุกข์

(เถระ) ปาราสริยเถรคาถา 26/368

มนุษย์เกิดมา ต่างก็ทำกรรมดีบ้างชั่วบ้างคละเคล้ากันไป ผู้ที่ทำกรรมดีมากกว่าชั่ว ก็ได้ชื่อว่าเป็น **คนดี** และได้รับการยกย่องให้เป็นเทวดาบ้าง เป็นพรหมบ้าง เช่น มีคำกล่าวว่า **เทวดามาโปรดแล้ว** หรือ **พ่อแม่เป็นพรหมของบุตร** เป็นต้น ส่วนพวกที่ทำกรรมชั่วมากกว่าดี ก็ได้ชื่อว่าเป็นคนชั่ว และจะถูกเหยียดหยามให้เป็นสัตว์บ้าง เป็นเปรตบ้าง เช่น ถูกเรียกว่า **ไอ้สัตว์** หรือ **ไอ้เปรต** เป็นต้น จะเห็นว่าคน ๆ หนึ่งอาจเป็นได้สารพัด ซึ่งขึ้นอยู่กับกรรมหรือการกระทำของเขา ว่าจะกระทำไปในทางใด

พระพุทธเจ้า ได้ทรงแบ่งประเภทของมนุษย์ออกตามลักษณะของการกระทำหรือความประพฤติ ดังนี้

มนุสสเนรยิโก มนุษย์นรก หมายถึง คนที่อยู่ไม่เป็นสุข ต้องเดือดร้อนไปต่าง ๆ นานา แม้กระทั่งมีเงินมีทองมากมาย ก็ไม่เป็นสุข โกรธคนโน้น ด่าคนนี้ นินทาคนนั้น เห็นอะไรไม่ถูกใจ ไม่ชอบใจไปหมด แม้แต่คนตกทุกข์ได้ยากก็ไม่เคยเห็นใจ

มนุสสเปโต มนุษย์เปรต หมายถึง คนที่มีความอยาก หิวโหยอยู่เสมอ ไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักพอ หามาได้เท่าไรก็ไม่หายอยาก อยากไม่จบไม่สิ้น

มนุสสติรัจฉาโน มนุษย์ติรัจฉาน หมายถึง คนที่ไม่มียางอาย ไม่ละอายและไม่เกรงกลัวบาป ทำชั่วร้ายเสียหายอย่างไรก็ทำได้ เพราะเห็นเป็นเรื่องธรรมดา

มนุสสมนุสโส มนุษย์ หมายถึง คนที่ละชั่วบำเพ็ญดีตามสมควรแก่มนุษย์สมบัติ ประพฤติอยู่ในเบญจศีลเบญจธรรม อันเป็นมนุษย์ปฏิปทา คือ ข้อปฏิบัติที่ทำให้คนเป็นมนุษย์

เบญจศีล ได้แก่ เว้นการเบียดเบียนคนและสัตว์เว้นการลักขโมย เว้นการผิดประเวณี เว้นการพูดเท็จ และเว้นการเสพสิ่งที่ทำลายสติ

เบญจธรรม ได้แก่ ความเมตตากรุณา **มีสัมมาอาชีวะ** คือ เลี้ยงชีพชอบ **มีสทารสันโดษ** พอใจเฉพาะภรรยาตน **มีสัจจะ** ความซื่อสัตย์ ความจริงใจและมี**อัปปมาทะ** ความไม่ประมาท

มนุสสเทโว มนุษย์เทพ หรือมนุษย์เทวดา หมายถึง คนที่ประพฤติดี ประพฤติชอบ ช่วยเหลือเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น มีจิตใจสูง จนถึงขั้นสมมติเทพ **อุปปัติเทพ** หรือ **วิสุทธิเทพ**

สมมติเทพ หมายถึง บุคคลที่มีที่มีหน้าที่ปกครองคน โดยประพฤติธรรม 10 ประการ คือ ทศพิธราชธรรมอย่างเคร่งครัด เช่น พระราชา พระเทวี พระราชกุมาร เป็นต้น

ทศพิธราชธรรม ประกอบด้วย

1. ทาน ให้แก่ผู้ควรให้
2. สีล ประพฤติดีงาม
3. ปริจจาคะ เสียสละประโยชน์สุขส่วนพระองค์
4. อาชชวะ ซื่อตรง
5. มัทวะ อ่อนโยน
6. ตบะ ขยันในกิจการงาน
7. อักโกธะ ไม่แสดงความโกรธให้ปรากฏ
8. อวิหิงสา ไม่เบียดเบียนใครให้ลำบาก
9. ขันติ อดทนต่อความคิดเห็นของผู้อื่นตลอดถึงทุกขเวทนาที่เกิดแก่พระองค์

10. อวิโรธนะ ไม่ยอมทำผิดจากคลองธรรม แม้จะประสบความเจริญ หรือความเสื่อมก็ตาม

อุปปัตติเทพ หมายถึงบุคคลที่ประพฤติเทวธรรม อันประกอบด้วย **หิริ** ความละอายต่อความชั่ว **โอตตัปปะ** ความหวาดกลัวต่อผลของความชั่ว และสุกกธรรม ธรรมที่สะอาดผ่องแผ้ว หมายถึง ความประพฤติที่สะอาดในไตรทวาร คือ กาย วาจา และใจ เมื่อเขาละโลกนี้ไปแล้ว จะไปอุบัติเกิดเป็นอุปปัตติเทพตามกำลังธรรมนั้น

วิสุทธิเทพ เทพโดยความบริสุทธิ์ หมายถึงบุคคลที่ประพฤติดีในอริยมรรค บรรลุอริยผล จนได้เป็นอริยบุคคล ถือเป็นเทพชั้นสูงสุด เช่น พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอรหันต์ทั้งหลาย

ไม่สนใจแก้ไขสิ่งต่ำทรามที่มีอยู่ภายในคน
แม้พระพุทธเจ้าก็ไม่ทรงช่วยได้

"หลวงปู่ขาว อนาลโย"

เกิดมาต่างกัน

พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวันเมืองสาวัตถี ได้ทรงตอบปัญหาของสุภมาณพที่ทูลถามว่า ทำไมคนที่เกิดมาในโลกนี้แล้ว จึงมีสภาพไม่เหมือนกัน พระองค์ทรงแสดงถึงเหตุที่บุคคล และสัตว์ทั้งหลาย แตกต่างกันเพราะกรรมของตนว่า

"สัตว์ทั้งหลายย่อมมีกรรมเป็นของตนเอง เป็นผู้รับมรดกของกรรม มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นพวกพ้องเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งที่อาศัย กรรมนั่นแหละจำแนกสัตว์ให้ทรามและดี"

แล้วพระพุทธองค์ตรัสขยายความให้ สุภมาณพได้เข้าใจยิ่งขึ้น ดังนี้

1. บุคคลบางคน มีปกติฆ่าสัตว์ มีใจทารุณโหดร้าย เมื่อสิ้นชีพย่อมตกนรก เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์ ก็เป็น**มีอายุสั้น**

2. บุคคลบางคน มีปกติเว้นจากการฆ่าสัตว์ มีใจเอ็นดูกรุณาต่อสัตว์ เมื่อสิ้นชีพย่อมไปสวรรค์ เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์ ก็เป็น**ผู้มีอายุยืน**

3. บุคคลบางคน ชอบเบียดเบียนสัตว์ให้เดือดร้อนลำบาก เมื่อสิ้นชีพย่อมตกนรก เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์ ก็เป็น**ผู้มีโรคมาก**

4. บุคคลบางคน ไม่ชอบเบียดเบียนสัตว์ เมื่อสิ้นชีพย่อมไปสวรรค์ เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์ ก็เป็น**ผู้มีโรคน้อย**

5. บุคคลบางคน มักโกรธ มากไปด้วยความแค้นใจ เมื่อสิ้นชีพไปย่อมไปนรก เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์ ก็เป็น**ผู้มีผิวพรรณทราม ไม่น่าดู ไม่น่าเลื่อมใส**

6. บุคคลบางคน ไม่มักโกรธ ไม่มากไปด้วยความแค้นใจ ไม่ด่าตอบ ไม่โกรธ ไม่พยาบาท ไม่กระด้าง มีใจอ่อนโยน เมื่อสิ้นชีพย่อมไปสวรรค์ เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์ ก็เป็น**ผู้มีผิวพรรณงาม น่าดู น่าเลื่อมใส**

7. บุคคลบางคน มีใจมักริษยาเขา มีใจคิดประทุษร้ายเขา อยากให้สมบัติของเขาพินาศ เมื่อสิ้นชีพไปย่อมตกนรก เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็เป็น**ผู้มีศักดิ์น้อย วาสนาน้อย**

7. บุคคลบางคน ไม่ริษยาเขาในลาภสักการะ ไม่คิดประทุษร้ายเขา ไม่อยากให้สมบัติเขาพินาศ เมื่อสิ้นชีพย่อมไปสวรรค์ เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์ ก็เป็น**ผู้มีศักดิ์สูง**

9. บุคคลบางคน ตระหนี่เหนียวแน่น ไม่สงเคราะห์คนที่ควรสงเคราะห์ เมื่อสิ้นชีพย่อมตกนรก เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์ก็เป็น**ผู้ยากจน มีโภคะน้อย มีสมบัติน้อย**

10. บุคคลบางคน เป็นผู้มีใจเสียสละ ชอบให้ทานสงเคราะห์คนที่ควรสงเคราะห์ เมื่อสิ้นชีพย่อมไปสวรรค์ เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์ ก็เป็น**ผู้มั่งคั่งพรั่งพร้อมไปด้วยโภคทรัพย์**

11. บุคคลบางคน ถือตัวจัด กระด้าง ไม่เคารพผู้ควรเคารพ เมื่อสิ้นชีพย่อมตกนรก เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์ก็**เกิดในตระกูลต่ำ**

12. บุคคลบางคน ไม่กระด้าง ไม่ถือตัวจัด เคารพคนที่ควรเคารพ เมื่อสิ้นชีพย่อมไปสวรรค์ เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์ ก็**เกิดในตระกูลสูง**

13. บุคคลบางคน ไม่ชอบสอบถามความสงสัยของตนกับกับท่านผู้รู้ผู้ฉลาด ไม่ได้ถามว่า อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล อะไรควรประพฤติ อะไรไม่ควรประพฤติ อะไรมีโทษ อะไรไม่มีโทษ เมื่อสิ้นชีพย่อมตกนรก เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์ ก็เป็น**ผู้โง่เขลา**

14. บุคคลบางคน มีนิสัยชอบสอบถามท่านผู้รู้ หมั่นเข้าหาท่านผู้รู้ ฯลฯ เมื่อสิ้นชีพย่อมไปสวรรค์ เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์ก็เป็น**ผู้ฉลาด รอบรู้ แหลมคม มีปัญญามาก**

"ดูก่อนมาณพ ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีอายุน้อย ก็นำไปสู่ความเป็นผู้มีอายุน้อย ฯลฯ

ปฏิปทาที่นำไปสู่ความมีปัญญามาก ก็นำไปสู่ความเป็นผู้มีปัญญามาก

ดูก่อนมาณพ สัตว์ทั้งหลายย่อมมีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับมรดกของกรรม มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นพวกพ้องเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมนั่นแหละจำแนกสัตว์ให้ทรามและดี"

สยํ กตานิ ปุญฺญานิ ตํ เว อาเวณิยํ ธนํ

ความดีที่ทำไว้เองนี้แหละ เป็นทรัพย์ส่วนตัวโดยเฉพาะ

(โพธิสัตว์) สาธินราชชาดก 27/373

ดร. เย็นใจ เลาหวณิช ประธานชมรมนักประดิษฐ์ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีแห่งประเทศไทย กระทรวงวิทยาศาสตร์ ฯ เปิดเผยว่า การทำความดี ความชั่ว จะมีผลต่อร่างกายโดยตรง และเห็นผลได้ในปัจจุบัน เช่น

ผู้ที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น จะมีอายุยืน

ผู้ละเว้นจากการเบียดเบียนสัตว์ด้วยการบริโภคอาหารจากพืช จะปลอดภัยจากโรคร้ายต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และมะเร็ง

ผู้ที่เจริญสมาธิภาวนาเป็นประจำ จะมีภูมิคุ้มกันโรคสูง สุขภาพดี แก่ช้า

ผู้ที่อยู่โดดเดี่ยวไม่ชอบคบหาสมาคมกับใครมักจะมีอายุสั้น

ผู้ที่มีอารมณ์หงุดหงิดง่าย มองคนในแง่ร้าย คิดร้ายต่อผู้อื่น มีภูมิคุ้มกันโรคต่ำ สุขภาพไม่ดี หรือเคร่งเครียดเป็นประจำจะมีอายุสั้น

ผู้ที่นิยมบริโภคเนื้อสัตว์ จะมีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคร้าย เช่น หัวใจ เบาหวาน มะเร็ง เป็นต้น

ตัวการที่ทำให้คนอายุสั้น คือ "ความเครียด" ส่วนตัวการที่ทำให้คนอายุยืน ก็คือ "ความอิ่มเอิบ หรือความชื่นบานใจ"

ในทางการแพทย์ทราบว่า เมื่อคนมีความเครียด ต่อมหมวกไตจะปล่อยของเหลวออกมา 2 ชนิด ชนิดแรก เรียกว่า "แอดรีนารีน" มีผลทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรง หัวใจทำงานหนัก เร่งให้เกิดการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ที่เกิดอาการใจสั่น ความดันโลหิตสูงเป็นที่มาของโรคหัวใจ ของเหลวอีกชนิดหนึ่ง ถูกปล่อยออกมาเมื่อเกิดความเครียด เรียกว่า "สเตอรอยด์" มีผลทำให้กระเพาะอาหารปล่อยกรดในกระเพาะออกมามาก กัดกระเพาะจนเป็นแผล จะกลายเป็นโรคกระเพาะอาหาร ถ้าไม่รักษา ทำให้ร่างกายอ่อนแอติดโรคได้ง่าย เช่น เป็นหวัด คออักเสบ วัณโรค เบาหวาน มะเร็ง เป็นต้น

ส่วนการที่ทำให้คนอายุยืน คือ "สารเอนเดอร์ฟิน" สารนี้จะหลั่งออกมาจากท่อใต้สมองสู่กระแสเลือด จะมีผลทำให้ร่างกายสดชื่น สบาย คลายเครียด จะเกิดขึ้นเมื่อมีการออกกำลังกาย การทำสมาธิ คนที่มีความปีติยินดี เพราะช่วยเหลือผู้อื่น หรือถ้ามนุษย์ทำงานอย่างสม่ำเสมอ ขยันออกกำลังกาย มีจิตใจอิ่ม

เอิบในกุศลความดีที่สร้างสมไว้ มีความชื่นชมยินดีในคุณความดีของผู้อื่น ตลอดจนรู้จักทำจิตให้สงบเป็นสมาธิอยู่เป็นนิตย์ ร่างกายของผู้นั้นจะให้รางวัลเจ้าของร่าง ด้วยการทำให้เกิดความสบายคลายความเครียดตลอดจนเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ร่างกาย เป็นผลให้สุขภาพดี อายุยืนไม่แก่เร็ว

เมื่อต้นปี 2533 ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งสำคัญเกี่ยวกับอาหารกับมนุษย์ ซึ่งเป็นผลงานของคณะนักวิจัยมหาวิทยาลัยคอร์แนล สหรัฐอเมริกา สรุปว่า

ธรรมชาติของมนุษย์เหมาะแก่การกินพืช หรืออาหารจากพืชมากกว่ากินเนื้อสัตว์ หรืออาหารที่มาจากเนื้อสัตว์ เพราะเสี่ยงต่อการเป็นโรคร้ายหลายชนิด เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และมะเร็ง เป็นต้น ดังกล่าวแล้วตัวอย่างที่เห็นได้ชัด คือโรคเหล่านี้เป็นกันมากในกลุ่มชาวตะวันตกหรือฝรั่ง ซึ่งบริโภคเนื้อสัตว์มากกว่าชาวตะวันออกหลายเท่า.

ทำกรรมใดย่อมได้ ผลสนอง
ตามเหตุที่ตนปอง ประกอบไว้
กฎแห่งกรรมเป็นของ ที่เที่ยง แท้เอย
กรรมที่ปราศโทษไซร้ ย่อมได้คุณสนอง

"ทวี วรคุณ"

อาหารของสัตว์

นักวิทยาศาสตร์ทราบดีว่า ประเภทของอาหารที่เหมาะแก่สัตว์แต่ละชนิดจะขึ้นอยู่กับสภาพโครงสร้างและอวัยวะภายในของสัตว์ชนิดนั้น

เราสามารถแบ่งประเภทของสัตว์ที่มีกระดูกสันหลังออกได้เป็น 3 จำพวก ตามประเภทของอาหารที่กิน ดังนี้

พวกกินเนื้อ

พวกกินหญ้ากับใบไม้

พวกกินผลไม้

พวกกินเนื้อ

พวกสัตว์กินเนื้อ เป็นต้นว่า สิงห์โต สุนัข แมว มีลักษณะเฉพาะ คือ พวกสัตว์กินเนื้อมีระบบทางเดินอาหารสั้นและไม่ซับซ้อน คือ มีความยาวของระบบทางเดินอาหารยาวประมาณ 3 เท่าของร่างกายเท่านั้น ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า เนื้อที่สัตว์พวกนี้กินเข้าไปจะเน่าเสียอย่างรวดเร็วมาก และการเน่าเสียนี้ถ้าอยู่ในตัวนานเกินไปจะทำให้กระแสเลือดเป็นพิษได้

ดังนั้นระบบทางเดินอาหารของพวกสัตว์กินเนื้อจึงต้องสั้นและไม่ซับซ้อน เพื่อที่จะสามารถย่อยและขับถ่ายอาหารที่กินเข้าไปได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้กระเพาะอาหารสัตว์กินเนื้อยังมีกรดเกลือเป็นสิบเท่าของกรดเกลือในกระเพาะของสัตว์ไม่กินเนื้อเพื่อช่วยย่อยเอ็น กล้ามเนื้อ กระดูกและส่วนที่ย่อยยากอื่นๆ ของเนื้อที่กินเข้าไป

นอกจากนี้ พวกสัตว์กินเนื้อจะไม่มีเหงื่อออกตามผิวหนัง แต่จะมีเหงื่อทางลิ้นแทน เพราะสัตว์พวกนี้จะออกล่าเหยื่อในเวลากลางคืนที่มีอากาศหนาวเย็น และพักผ่อนในเวลากลางวันที่มีอากาศร้อนกว่า ส่วนสัตว์ที่ไม่กินเนื้อ เช่น วัว ม้า กวาง ฯลฯ เป็นสัตว์ที่ออกหากินในเวลากลางวันซึ่งมีอากาศร้อนกว่ากลางคืน ดังนั้นสัตว์พวกนี้จึงมีเหงื่อออกตามผิวหนัง เพื่อช่วยปรับอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่

ความแตกต่างที่สำคัญที่สุดของพวกสัตว์กินเนื้อและสัตว์ที่ไม่กินเนื้ออยู่ที่ตรงฟันและอุ้งเล็บอันแหลมคม พวกสัตว์กินเนื้อนอกจากจะมีอุ้งเล็บอันแหลมคมสำหรับฆ่าเหยื่อแล้วยังต้องมีขากรรไกรที่แข็งแรงและมีฟันที่ยาวและแหลม เพื่อสามารถกัดทะลุหนังเหนียวๆ และสามารถฉีกเนื้อสัตว์ให้ขาดจากกัน แต่สัตว์

พวกนี้จะไม่มีฟันกราม (ฟันด้านในที่มีลักษณะแบนราบ) ที่ใช้สำหรับบดเคี้ยวอาหารให้ละเอียด อาหารที่กินเข้าไปจะถูกย่อยที่กระเพาะและลำไส้เล็ก สัตว์กินเนื้อจึงมักจะไม่มีการเคี้ยวอาหาร ให้น้ำย่อยในปากได้ช่วยก่อน เช่น แมว ซึ่งแทบจะไม่สามารถเคี้ยวอาหารได้เลย ส่วนสัตว์กินพืชจำเป็นต้องมีฟันกรามสำหรับเคี้ยวบด อาหารในปากให้ละเอียด โดยมีน้ำย่อยจากใน ปากช่วยย่อยอาหารก่อนที่จะไปย่อยในกระเพาะอีกครั้ง

พวกกินหญ้าและใบไม้

พวกสัตว์กินหญ้าและใบไม้ เช่น ช้าง วัว แกะ มีชีวิตอยู่ด้วยการกินหญ้า พืชล้มลุก และพืชชนิดอื่น ๆ ซึ่งอาหารที่กินส่วนใหญ่จะมีสภาพที่ค่อนข้างหยาบ มีกากและใยมาก การย่อยอาหารของสัตว์ประเภทนี้ จึงต้องเริ่มต้นตั้งแต่ในปากด้วยเอนไซม์ไทยาลินที่ปนอยู่ในน้ำลาย อาหารที่มีสภาพค่อนข้างหยาบนี้ต้องถูกเคี้ยวอย่างละเอียดและคลุกเคล้ากับไทยาลินให้ทั่วถึง เพื่อที่จะถูกย่อยให้ละเอียดลงตั้งแต่ในปากเสียก่อน

ด้วยเหตุนี้ พวกสัตว์กินหญ้าและใบไม้จึงมีฟันกรามเฉพาะ 24 ซี่ ที่สามารถขยับไปทางซ้าย ขวา เพื่อใช้ในการบดเคี้ยวอาหารได้ด้วย ซึ่งตรงกันข้ามกับพวกกินเนื้อที่ฟันสามารถเคลื่อนขึ้นลงได้เพียงอย่างเดียว นอกจากนี้พวกสัตว์กินหญ้าและใบไม้

จะไม่มีเขี้ยวหรือฟันที่แหลมคมเหมือนพวกสัตว์กินเนื้อเวลาที่สัตว์พวกนี้กินน้ำจะใช้วิธีดูดเข้าไปในปาก ซึ่งตรงกันข้ามกับการใช้ลิ้นในการกินน้ำของพวกสัตว์กินเนื้อ

สัตว์กินหญ้าและใบไม้ มักจะไม่กินอาหารที่เน่าเสียได้เร็วเหมือนพวกสัตว์กินเนื้อ (อาหารพวกพืช ผัก ผลไม้ เน่าเสียช้ากว่าอาหารพวกเนื้อสัตว์มาก) สัตว์พวกนี้จึงมีระบบทางเดินอาหารที่ค่อนข้างยาวและซับซ้อนกว่าพวกสัตว์กินเนื้อมาก คือมีลำไส้ยาวเป็นสิบเท่าของความยาวของร่างกาย

เมื่อเร็ว ๆ นี้ได้มีการค้นพบว่า อาหารประเภทเนื้อสัตว์มีผลร้ายอย่างยิ่งต่อร่างกายของพวกสัตว์กินหญ้าและใบไม้ ดร. วิลเลี่ยม คอลลินส์ แห่งศูนย์การแพทย์ไมโนเนดิสนิวยอร์ค ได้พบว่า

"ร่างกายของพวกสัตว์กินเนื้อมีขีดความสามารถสูงยิ่งในการทำลายพวกไขมันอิ่มตัว และเคอเลสเตอรอลจากเนื้อสัตว์ที่กินเข้าไป"

จากการทดลองพบว่า ถ้าเติมไขมันสัตว์ครึ่งปอนด์ลงในอาหารกระต่ายทุกวัน หลังจากนั้นประมาณ 2 เดือน พวกหลอดเลือดของกระพ่ายจะมีไขมันเกาะเป็นก้อนและได้พัฒนากลายเป็นโรคร้ายแรงที่เรียกว่า โรคหลอดเลือดกระด้าง

ระบบการย่อยอาหารของคนเราซึ่งเหมือนของกระต่ายไม่ได้ถูกสร้างขึ้นสำหรับการย่อยอาหารประเภทเนื้อสัตว์ คนเราจึงมีโอกาสป่วยเป็นโรคชนิดต่าง ๆ ได้มากมาย ถ้าเราบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของเรานี้เป็นจำนวนมากในระยะเวลานาน ๆ

พวกกินผลไม้

พวกสัตว์เหล่านี้ส่วนใหญ่ได้แก่พวกลิงที่ไม่มีหาง (ลิงชิมแพนซี ชะนี กอริลลา และอุรังอุตัง) ซึ่งมีนักวิทยาศาสตร์เป็นจำนวนมากเชื่อว่าคนเรามีวิวัฒนาการมาจากสัตว์ประเภทนี้ อาหารของพวกลิงที่ไม่มีหาง ส่วนใหญ่ประกอบด้วยผลไม้ และถั่วเปลือกแข็ง ผิวหนังจะมีรูต่อมเหงื่ออยู่เต็มไปหมด มีฟันกรามสำหรับบดเคี้ยวอาหาร ส่วนน้ำลายก็มีฤทธิ์เป็นด่างเหมือนพวกกินหญ้าและใบไม้ ในน้ำลายมีเอนไซม์ไทยาลินที่ช่วยในการย่อยอาหาร ลำไส้เล็กของสัตว์พวกนี้มีความยาวเป็นสิบเท่าของร่างกาย อาหารที่สัตว์ประเภทนี้กินเข้าไป จึงอยู่ในร่างกายนานกว่าพวกสัตว์กินเนื้อมาก

อย่ากินทุกสิ่งที่ชอบ อย่าพูดทุกสิ่งที่รู้

"อินเดีย"

สภาพโครงสร้าง อวัยวะและการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของคนเรา เหมือนพวกสัตว์กินผลไม้ทุกประการซึ่งก็คล้ายกับพวกสัตว์กินหญ้าและใบไม้มาก แต่แตกต่างจากโครงสร้างของพวกสัตว์กินเนื้ออย่างสิ้นเชิง กล่าวคือ

ระบบย่อยอาหารของคนเรายาวเป็น 12 เท่า ของร่างกาย

ผิวหนังของคนเรามีรูเล็ก ๆ ของต่อมเหงื่อเป็นจำนวนล้าน ๆ รู สำหรับช่วยในการระบายความร้อน และรักษาอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่

คนกินน้ำ โดยการดูดเช่นเดียวกับพวกสัตว์กินพืชและผักอื่น ๆ ทั้งหมด

โครงสร้างของฟัน และกรามของคนเราเป็นแบบเดียวกับพวกสัตว์กินพืช

น้ำลายของคนเรามีฤทธิ์เป็นด่างและประกอบด้วยเอนไซม์ไทยาลินที่ช่วยย่อยอาหารในปาก

ดังนั้นหลังจากการศึกษาโครงสร้างของร่างกาย และระบบการย่อยอาหารของมนุษย์อย่างจริงจัง นักวิทยาศาสตร์ที่ให้ความ

สนใจเกี่ยวกับอาหารของมนุษย์ ได้ลงความเห็นว่า อาหารประเภทเนื้อสัตว์ไม่เหมาะกับสภาพร่างกายของมนุษย์เป็นอย่างมาก เราควรดำรงชีวิตอยู่ด้วยการบริโภคอาหารพวกผลไม้ ถั่วเปลือกแข็ง พวกเมล็ดของธัญพืชและพวกพัก

ยิ่งกว่านั้น ถ้าเราศึกษาสัญชาตญาณการรับประทานอาหารของคนเราก็จะพบว่า คนเรามีสัญชาตญาณของการกินแบบพวกสัตว์ไม่กินเนื้อทั้งหลาย เช่น

เรารู้สึกไม่สบายใจที่จะต้องทำร้ายชีวิตของสัตว์อื่น แม้แต่เพื่อจะนำมาประกอบเป็นอาหารก็ตาม และเราจะรู้สึกสบายใจกว่า ถ้ามีใครทำร้ายชีวิตสัตว์เหล่านั้นแทนเรา

เราแทบจะไม่มีความรู้สึกอยากกินเนื้อสด ๆ เหมือนอย่างพวกสัตว์กินเนื้ออื่น ๆ เลย เราต้องมีการเปลี่ยนแปลงสภาพเนื้อสัตว์เหล่านั้น ๆ ก่อน ด้วยการใส่ซอส เครื่องเทศ หรือด้วยการย่างอบ ต้มจนเนื้อที่เราจะบริโภคได้เปลี่ยนสภาพ กลิ่น และรสชาติไปจากเดิมมากมายเสียก่อน

นักวิทยาศาสตร์ผู้หนึ่งได้อธิบายถึงสัญชาตญาณการกินอาหารตามธรรมชาติของสัตว์ประเภทต่าง ๆ รวมทั้งมนุษย์ไว้อย่างน่าสนใจว่า

"พวกสัตว์กินเนื้อทั้งหลาย จะน้ำลายไหลเพราะความอยากกินเมื่อได้กลิ่นเนื้อสด, แต่น้ำลายของสัตว์พวกนี้จะไม่ไหลเลยเวลาที่ได้กลิ่นผลไม้ ถ้าคนเราจะถูกจัดอยู่ในกลุ่มของสัตว์ที่กินเนื้อสัตว์แล้ว น้ำลายของคนเราจะต้องไหลเมื่อได้กลิ่นเนื้อสด ในความเป็นจริงแล้วเราแทบจะทนกลิ่นของเนื้อก็ไม่ได้เลย แต่กลิ่นของผลไม้ต่าง ๆ หากที่สามารถจะทำให้เราน้ำลายไหลเพราะความอยากรับประทานได้"

บรรดานักวิทยาศาสตร์และนักธรรมชาติวิทยา ซึ่งรวมทั้งชาร์ลส์ ดาร์วิน ผู้ให้ทฤษฎีแห่งวิวัฒนาการ ได้เห็นพ้องต้องกันว่า มนุษย์ยุคแรก ๆ เป็นพวกกินพืช ผักและผลไม้ และตลอดเวลาที่ผ่านมา สภาพร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ ของคนเราไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปมากมายเลย ดังนั้นอาหารที่มนุษย์รับประทานก็ไม่น่าจะเปลี่ยนแปลงไปเช่นกัน ฟอนลินเน นักวิทยาศาสตร์ชาวสวีเดนผู้มีชื่อเสียงได้กล่าวไว้ว่า

"ถ้าเราได้มีโอกาสศึกษาโครงสร้างอวัยวะทั้งภายในและภายนอกของมนุษย์ให้ดีแล้ว เราจะต้องยอมรับว่า ผักและผลไม้เป็นอาหารตามธรรมชาติของมนุษย์เรา"

จากการศึกษาสภาพของมนุษย์ในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะ

เห็นสภาพร่างกาย ระบบการย่อยอาหาร หรือแม้แต่สัญชาตญาณของการรับประทานอาหาร เราสามารถจะลงความเห็นได้ว่า ธรรมชาติได้สร้างคนเราให้เหมาะกับการรับประทานอาหารประเภทผลไม้พืชผัก ถั่วเปลือกแข็งและเมล็ดธัญพืช

คนชั่ว อยู่เพื่อกินและดื่ม
คนดี กินและดื่มเพื่อมีชีวิตอยู่สู้กับงาน

"โซเครติส"

การบริโภคเนื้อสัตว์

แพทย์และนักโภชนาการชาวตะวันตกในปัจจุบัน เริ่มยอมรับแนวคิดของนักบวช และดาบส (โยคี) อินเดียโบราณที่ว่าการบริโภคเนื้อสัตว์เป็นอันตรายต่อร่างกายและจิตใจของคนเรามากขึ้น ดังที่เอนไซโคลปีเดีย บริเตนนิกา กล่าวไว้ว่า

"เนื้อสัตว์มีโปรตีนซึ่งเป็นพิษต่อร่างกายของคนสูงมาก เมื่อเทียบกับโปรตีนที่ได้จากพืช"

นอกจากนี้เนื้อสัตว์ยังเป็นอาหารที่ย่อยยาก และมีไขมันที่เรียกว่าเคอเลสเตอรอลสูง ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคได้หลายโรค เช่น ท้องผูก โรคกระเพาะอาหาร โรคไต ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และแม้แต่โรคมะเร็ง จากการวิจัยกลุ่มคนที่รับประทานพืช ผัก ผลไม้เป็นหลัก และกลุ่มคนที่รับประทานเนื้อสัตว์เป็นหลัก พบว่า พวกแรก เช่น ชาวฮันซา ในประเทศปากีสถาน พวกอินเดียแดง ในประเทศเปรู เผ่าชนโอโตมี (ชาวพื้นเมืองของเม็กซิโก) มีโรคภัยไข้เจ็บน้อยกว่า มีอายุยืนกว่าพวกที่รับประทานเนื้อสัตว์เป็นหลัก เช่น ชาวเอสกิโมและชาวเคอร์กิซที่ภูมิอากาศและภูมิประเทศบังคับให้ต้องรับประทานเนื้อสัตว์เป็น

อาหารหลัก จะแก่เร็วและมีอายุเฉลี่ยเพียง 27½ และ 40 ปีตามลำดับ

สารที่เป็นพิษ

ก่อนที่สัตว์จะถูกฆ่าโดยเฉพาะอย่างยิ่งสัตว์ใหญ่ ๆ ที่มีจิตสำนึกค่อนข้างสูง เช่น วัว หมู จะเกิดความกลัวอย่างสุดขีด และพยายามดิ้นรนอย่างสุดฤทธิ์เพื่อปกป้องชีวิต ชีวเคมีในตัวสัตว์ที่กำลังจะตายนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาย ฮอร์โมนที่เป็นพิษจะถูกขับออกมาอย่างมาก โดยเฉพาะฮอร์โมนแอดรีนาลีน (ระบบการทำงานของคนเราก็คล้ายกับสัตว์ ที่จะขับฮอร์โมนที่เป็นพิษต่อร่างกายออกมามากมายในขณะที่เราเกิดอารมณ์รุนแรงต่าง ๆ เช่น ความโกรธ ความกลัว ความเครียด ฯลฯ) ปริมาณฮอร์โมนที่เป็นพิษนี้ยังคงอยู่ในเนื้อสัตว์ที่ตายแล้วนั่นเอง และผู้บริโภคเนื้อสัตว์นั้นก็จะได้รับสารที่เป็นพิษต่าง ๆ อย่างเต็มที่

โรคหัวใจ

นักวิทยาศาสตร์และนักโภชนาการในปัจจุบันได้ค้นพบแล้วว่า พวกไขมันจากเนื้อสัตว์ (เคอเลสเตอรอล) ไม่สามารถสลายตัวได้ดี ในร่างกายของคนเรา พวกไขมันสัตว์เหล่านี้จะ

เกาะตามผนังด้านในของหลอดเลือดของผู้บริโภคเนื้อสัตว์จากการสะสมต่อเนื่องกันทีละน้อยเป็นเวลาหลาย ๆ ปี ช่องในหลอดเลือดก็จะแคบลง ซึ่งก็หมายความว่าหลอดเลือดเหล่านี้ยอมให้เลือดไหลผ่านได้น้อยลง น้อยลง หัวใจต้องทำงานหนักขึ้นอย่างมากในการสูบฉีด เพื่อให้เลือดสามารถเคลื่อนผ่านที่ควดและอุดตันเหล่านี้ และนี่คือสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนเราเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคลม และเกิดอาการหัวใจวาย โรคหัวใจจึงมักพบในคนที่บริโภคเนื้อสัตว์เป็นจำนวนมากเท่านั้น

อิทธิพลของเนื้อสัตว์ต่อโรคอื่น ๆ

ของเสียจากเนื้อสัตว์ที่บริโภคเนื้อจะต้องได้รับ คือ ยูเรียและกรดยูริก (พวกสารประกอบไนโตรเจน) ในเนื้อสันของวัวหนึ่งกิโลกรัม จะมีกรดยูริกอยู่ประมาณ 30 กรัม ได้มีการวิเคราะห์นำปัสสาวะของผู้บริโภคเนื้อเปรียบเทียบกับผู้บริโภคพืช ได้พบว่าไตของผู้บริโภคเนื้อ จะต้องทำงานหนักเป็น 3 เท่าของผู้ที่บริโภคพืช เพื่อที่จะพยายามกำจัดสารประกอบไนโตรเจนที่เป็นพิษออกจากร่างกาย

ในขณะที่คนเรายังอยู่ในวัยหนุ่มสาวที่แข็งแรง ไตก็สามารถทำงานหนักนี้ได้อย่างสบาย แต่เมื่อคนเราอายุมากขึ้นหรือมีร่างกายที่อ่อนแอลง ไตอาจจะทนทำงานหนักที่ต่อเนื่องกันมานานนี้ไม่ไหว ซึ่งอาจทำให้ผู้บริโภคเนื้อสัตว์เป็นจำนวนมากนี้เป็นโรคไตได้

เมื่อใดที่ไตไม่สามารถขจัดกรดยูริกที่เกิดจากการบริโภคเนื้อสัตว์เป็นจำนวนมากได้แล้ว กรดยูริกที่ไม่ได้ถูกทำลายนี้จะถูกส่งออกไปทั่วร่างกาย กล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะดูดซึมกรดยูริกเอาไว้ ในไม่ช้าผู้ที่บริโภคเนื้อสัตว์เป็นจำนวนมากจะเกิดอาการเจ็บปวดตามข้อ ตามกล้ามเนื้อ อันเป็นอาการของโรคเก๊าท์ และโรคไขข้ออักเสบ

ในทางโยคะมีการกล่าวว่า นอกจากเนื้อสัตว์จะมีผลร้ายต่อร่างกายแล้ว ยังมีผลต่อบุคลิกภาพ อารมณ์และจิตใจของคนเราเป็นอย่างยิ่งอีกด้วย ดังที่อัลเบิร์ท ไอส์ไตน์ นักฟิสิกส์ที่ไม่รับประทานเนื้อสัตว์คนหนึ่งได้กล่าวว่า

"ผมเชื่อว่าการรับประทานอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์จะให้ประโยชน์แก่มนุษยชาติมากที่สุด เพราะอาหารที่ปราศจาก

เนื้อสัตว์เป็นสิ่งที่บริสุทธิ์ ซึ่งจะให้ผลดีต่อจิตใจของคนเราเป็นอย่างยิ่ง"

แน่นอนการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง และการออกกำลังกายที่เหมาะสม จะช่วยทำให้เรามีร่างกายที่แข็งแรง มีอายุที่ยืนยาว แต่สิ่งเหล่านี้ยังมิใช่เป้าหมายสูงสุดของชีวิต เราจะต้องมีการฝึกฝนจิตใจให้มีความละเอียดอ่อนยิ่งขึ้น ซึ่งคงจะต้องเริ่มจากการควบคุมจิตสำนึก และจิตใต้สำนึกของเราด้วยการทำสมาธินั่นเอง

"คนจน มีความสุข ที่มีกิน
คนรวย มีความสุข ที่ได้กิน"

สมาธิกับสุขสภาพ

คนในทางภาคตะวันออก คือ จีน และอินเดียโบราณ มีความเชื่อและมีปรัชญาชีวิตว่า สภาพสมาธิหรือพลังจิตที่แข็งแกร่งเป็นส่วนสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจดี เช่น ในภาพยนต์จีนกำลังภายในจะเห็นว่า เวลาไม่สบายเขาจะใช้กำลังภายในขับไล่ หรือขจัดโรคภัยไข้เจ็บ ใช้ถอนพิษอะไรต่าง ๆ ได้มากมาย

คนอินเดียเมื่อหลายพันปีก่อนพุทธศักราช มีการบันทึกเป็นตำราหรือพระสูตรอยู่ในศาสนาอินดู เวลาโยคีฝึกปฏิบัติภาวนาสมาธิจิตถึงระดับหนึ่งสามารถใช้จิตใจควบคุมร่างกายให้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีได้ แต่ถูกอิทธิพลทางวิทยาสาสตร์ของชาวตะวันตกเข้าครอบงำ ความรู้เหล่านี้ก็ค่อย ๆ เสื่อมถอยหมดความสำคัญไป

จนกระทั่งกลางศตวรรษที่ 19 นักวิทยาศาสตร์และแพทย์ชาวตะวันตกหลายกลุ่มเริ่มให้ความสนใจความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจกับร่างกาย ทั้งนี้เพราะมีปัญหาหลาย ๆ ด้านที่จิตใจทำให้สุขภาพร่างกายไม่สมบูรณ์ เช่น ความเครียด ทำให้จิตใจผิด

ปกติ และส่งผลให้ระบบการทำงานของร่างกายแปรปรวนเสียสมดุล ที่พบมากที่สุด คือโรคแผลในกระเพาะอาหาร เนื่องจากการหลั่งกรดมากเกินไป ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ โดยไม่มีสาเหตุ ปวดข้อ ทำให้ระบบภูมิต้านทานของร่างกายอ่อนแอและติดเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ง่าย

มีนักวิจัยของสหรัฐอเมริกาหลายกลุ่มได้ศึกษาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของพวกโยคี และพวกนักบวชนิกายเซนในประเทศอินเดีย ญี่ปุ่น เกาหลี ได้พบความแปลกประหลาดพิศดารหลายประการที่ว่า นักบวชหรือโยคีเหล่านี้สามารถใช้การปฏิบัติการทางจิตควบคุมร่างกาย ได้เหนือกว่ามนุษย์ปุถุชนธรรมดา

ศาสตราจารย์คาซามัตสุและศาสตราจารย์ฮิราอิ ได้ค้นพบว่าระหว่างการทำสมาธิ นักบวชนิกายเซนสามารถนำจิตดิ่งลึกเข้าไปสู่ภาวะซาเซน คลื่นสมองของนักบวชเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงไป มีคลื่นที่มีความถี่ 8–13 ไซเคิล หรือที่เรียกว่าคลื่นแอลฟ่าเกิดขึ้นในส่วนต่าง ๆ ของศีรษะมากกว่าในภาวะปกติ คลื่นดังกล่าวนี้ไม่เหมือนจิตสำนึกหรือภาวะอื่นที่เคยพบมา เช่น ตื่น

หลับ ฝัน ที่เคยมีคนเคยศึกษาไว้แล้ว แต่เป็นภาวะที่มีลักษณะพิเศษโดยเฉพาะ

ศาสตราจารย์ นีล อี มิลเลอร์ จากมหาวิทยาลัยร็อกกี้-เฟลเลอร์ สหรัฐอเมริกา ได้ยกขบวนไปศึกษาโยคีที่มีชื่อเสียงหลายคนในประเทศอินเดีย พบว่าโยคีพวกนี้สามารถเข้าฌานระดับสูง และเมื่อนำตัวไปไว้ในห้องที่ไม่มีออกซิเจนสามารถอยู่ในภาวะสมาธิระดับลึกและดำรงชีวิตอยู่ได้อีกหลายวันโดยไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เมื่อเปิดออกมาก็สามารถหายใจได้เหมือนคนปกติ จากการวิจัยพบว่า เมื่อโยคีอยู่ในฌาน ร่างกายอยู่ในระดับการเผาผลาญที่ต่ำมาก หัวใจเต้นช้าและเบามากเพียง 2–3 ครั้งต่อนาทีเท่านั้น

การทดลองแสดงให้เห็นว่า สามารถใช้พลังจิตควบคุมร่างกายได้ ทำให้เรื่องนี้เป็นที่ตื่นเต้นกันมากในสหรัฐอเมริกา

ในช่วงนั้นมีนักวิจัยกลุ่มหนึ่ง คือ **ดร. เฮอร์เบิร์ต เบนสัน** ศาสตราจารย์ทางอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์เวิร์ด ร่วมกับนักศึกษาปริญญาเอกชื่อ **โรเบิร์ต คีธ วอลเลซ** ได้ทำการศึกษาฝึกสมาธิแบบทีเอ็ม เป็นการฝึกสมาธิแบบพิกลึกอย่างจริงจัง การฝึกสมาธิวิธีนี้มหาฤาษี มเหศโยคี ชาวอินเดียได้นำเข้าไปเผยแพร่ในสหรัฐอเมริกา

วอลเลซและเบนสัน แสดงให้เห็นว่า สามารถทำให้ลดการเผาผลาญของร่างกาย ลดความตึงเครียด เปลี่ยนแปลงการทำงานของสมองทำให้เกิดการคลายเครียด และนำร่างกายและจิตใจไปสู่การพักลึก ซึ่งแตกต่างจากการนอนหลับและการฝัน การค้นคว้าวิจัยของท่านทั้งสองนี้เป็นแรงกระตุ้นให้มีการค้นคว้าวิจัยต่อมาอย่างกว้างขวางในเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา จิตวิทยา ชีวเคมี สุขภาพร่างกายและจิตของผู้ที่ฝึกทั้งแบบทีเอ็มและแบบต่าง ๆ ทั่วโลก

ต่อมาได้มีการวิจัยอีกมากในแง่ของสุขภาพ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิ หรือการฝึกจิตสามารถทำให้เกิดภาวะใหม่ของร่างกาย คล้ายกับการพักลึก

ในระหว่างการพักลึก ร่างกายจะคลายความตึงเครียด ซึ่งแสดงให้เห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองจากภาวะของการตื่นตัวแบบเครียดไปสู่ภาวะของการตื่นตัวรับรู้แบบที่พร้อมแต่ไม่ตื่นเต้น ทำให้ความวิตกกังวลลดลง

การวัดทางจิตวิทยา แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่ฝึกจิตอย่างสม่ำเสมอ มีการลดลงของความตึงเครียดในร่างกายและจิตใจ

ผู้ที่ฝึกจิตสม่ำเสมอจะพบว่า แม้เวลาที่ไม่ได้ฝึกจิตก็ได้รับประโยชน์จากการฝึกจิต คือทำให้ระดับความตึงเครียดลดลง ซึ่งวัดได้จากทางด้านร่างกายและชีวเคมี

ในทางชีวเคมีพบว่า การลดระดับลงของกรดแลคติคและและระดับคอร์ติซอลในเลือด แสดงให้เห็นว่าร่างกายมีความความตึงเครียดน้อยลง

นอกจากนี้ยังมีการทดสอบทางด้านจิตวิทยา ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่ฝึกจิตสม่ำเสมอมีการเปลี่ยนแปลงในด้านจิตวิทยาด้านบุคลิกภาพ ทำให้มีบุคลิกภาพในด้านต่าง ๆ พัฒนาดีขึ้นเมื่อความเครียดในจิตลดน้อยลง ก็เสาะแสวงหาสิ่งที่ดีกว่ามาให้ร่างกายและจิตใจ มีการสร้างสรรค์ปัญญาและความจำซึ่งก็ตรงกับคำสอนในพระพุทธศาสนาที่ว่า

การเจริญสมาธิภาวนา นอกจากจะก่อให้เกิดประโยชน์และลดโทษทางร่างกายแล้ว ยังทำให้สติปัญญาดีขึ้นในที่สุด"

การวิจัยมากมายเกี่ยวกับสุขภาพพบว่า ผู้ที่มีความดันเลือดสูงเรื้อรัง เมื่อฝึกสมาธิทำให้ความดันเลือดลดลง

เมื่อมนุษย์เกิดโรคภัยไข้เจ็บหรือสุขภาพร่างกายอ่อนแอ ความอ่อนแอนี้อาจจะเกิดขึ้นได้จากความอ่อนแอในทางจิตใจ ซึ่งมีผลกระทบให้ภูมิคุ้มกันบกพร่อง เช่นพวกที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งในตับ หากมีภาระจิตที่ท้อแท้ ก็พยากรณ์ได้เลยว่าโรคค่อนข้างจะเลวร้ายมาก โรคมะเร็งมักจะลุกลามอย่างรวดและผู้ป่วยจะถึงแก่กรรมในไม่ช้า ซึ่งต่างจากผู้ป่วยโรคมะเร็งในลักษณะเดียวกัน ที่เป็นชาติ เพศ เดียวกันและอายุเท่าๆ กัน แต่เป็นบุคคลที่มีบุคลิกร่างกายจิตใจเข้มแข็ง และมีกำลังใจสู้หลายรายสามารถหายจากโรคมะเร็งได้

เมื่อเร็วนี้มีการวิจัยพบสิ่งที่น่าตื่นเต้นมาก พบว่าผู้ที่ฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะยาว ช่วยให้มีการชะลอความแก่ได้

ความแก่เกิดขึ้นได้อย่างไร ?

นักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบว่า ความผิดปกติในลักษณะการผ่าเหล่า ที่เกิดขึ้นกับองค์ประกอบบางส่วนในเซลมนุษย์ ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นมาก ก็ส่งผลกระทบต่อการทำงานของเซล ปรากฏเป็นอาการของความแก่ชรา

ร่างกายมนุษย์แต่ละคน ประกอบด้วยเซลจำนานมากมายมหาศาล แต่ละเซลจะมีองค์ประกอบเหมือนกัน ที่สำคัญคือ นิว

เคลียสและเนื้อเซลรอบ ๆ นิวเคลียสและเนื้อเซลรอบ ๆ นิวเคลียส เรียกว่าไซโตพลาสซึม

นิวเคลียสประกอบด้วยไมโครโซมเป็นส่วนสำคัญ ไมโครโซมก็ประกอบด้วยยีน ซึ่งประกอบขึ้นมาจากดีเอ็นเออีกต่อหนึ่ง ยีนภายในนิวเคลียสนี้เองก็เป็น "พิมพ์เขียว" ลักษณะเฉพาะของมนุษย์แต่ละคน

ไซโตพลาสซึมเป็นของเหลวใสข้นเหนียว มีสารเคมีหลายชนิดผังจมอยู่ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสัตว์แต่ละชนิดจนกระทั่งถึงขั้นสูงสุด คือ มนุษย์ องค์ประกอบสำคัญที่สุดส่วนหนึ่งภายในไซโตพลาสซึม คือ ไมโตคอนเดรีย ซึ่งมีลักษณะเป็นสารเคมีจำนวนมากฝังจมอยู่ในไซโตพลาสซึมของเซล

ไมโตคอนเดรีย ประกอบด้วยสารเคมีจำพวกโปรตีน ไขมันและเอนไซม์หลายชนิด ทำหน้าที่สำคัญเป็นเชื้อเพลิงของเซล แต่ละชิ้นของไมโตคอนเดรียจึงเป็นเสมือนแหล่งพลังงานหรือแบตเตอรีประจำของเซล จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อประสิทธิภาพการทำงานของเซล

ภายในไมโตคอนเดรีย มีดีเอ็นเอเฉพาะของไมโตคอนเดรีย (ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับดีเอ็นเอภายในนิวเคลียสของเซล ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของไมโตคอนเดรีย ดีเอ็นเอของไมโต

คอนเดรียมีชื่อเรียกให้แตกต่างไปจากดีเอ็นเอของนิวเคลียสว่า "เอ็มทีดีเอ็นเอ"

ดีเอ็นเอของไมโตคอนเดรีย เกิดการผ่าเหล่าได้ง่ายและมากกว่าส่วนอื่นของเซล เมื่อเกิดการผ่าเหล่าขึ้นแล้ว ดีเอ็นเอของไมโตคอนเดรียก็จะหมดไป ซึ่งส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของไมโตคอนเดรีย

เมื่อคนเรามีอายุมากขึ้น การผ่าเหล่าก็จะเกิดมากขึ้น และและจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของเซล เนื่องจากไมโตคอนเดรียสูญเสียประสิทธิภาพในการผลิตพลังงานป้อนเซล

สำหรับคนอายุ ๘๐ บางคน นักวิทยาศาสตร์พบว่าเซลสมองส่วนหนึ่ง จะสูญเสียดีเอ็นเอของไมโตคอนเดรียไปแล้วถึง 12% ซึ่งหมายความว่าไมโตคอนเดรียจะไม่สามารถป้อนพลังงานให้แก่เซลได้มากเท่าที่ควร ผลที่เกิดขึ้นคือ สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพลดลง อาการของคนแก่ทางกำลังความคิดจึงเกิดขึ้น คือ ขี้ลืม และสมองเฉื่อยชา ความคิดไม่กระฉับกระเฉง

การทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้จิตมีพลังเข้มแข็ง ร่างกายผ่อนคลาย มีความเครียดลดลง มีการเผาผลาญน้อยลง ดีเอ็นเอเกิดการผ่าเหล่าน้อยลง เกิดมีสติ ไม่หลงลืม ความคิดว่องไว

สิ่งเหล่านี้ปรากฏให้เห็นได้จากพระป่าที่ปฏิบัติสมาธิภาวนาทั่วไป ท่านเหล่านั้นมีความจำเป็นเลิศ และแลดูอ่อนกว่าวัยมาก มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนน้อยกว่าผู้มิได้ปฏิบัติทั่ว ๆ ไป

อีกประการหนึ่ง ผู้ที่ฝึกสมาธิ จะเกิดปัญญาทำให้เห็นแสงสว่างและทิศทางการดำรงชีวิตที่ถูกต้องปราศจากอบายมุขและสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายและจิตใจ และปัญญาที่เกิดขึ้นนี้เป็นส่วนสำคัญที่กระตุ้นให้สมองสามารถทำงานได้ดี ชะลอความแก่และความเสื่อมของสมอง เซลประสาททำงานได้เต็มประสิทธิภาพและไม่ฝ่อเหี่ยวไปตามอายุเหมือนคนอื่น ๆ ทั่วไป

ดังนั้น การฝึกสมาธิจึงเป็นวิธีการสำคัญอย่างหนึ่งในผู้สูงอายุที่ช่วยชะลอความแก่ และช่วยให้สุขภาพร่างกายและจิตใจอยู่ในระดับดี จนกระทั่งถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

น สมาธิปโร อตฺถิ อสฺมึโลเก ปรมฺหิ จ

ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

สิ่งที่จะนำความสุขมาให้ยิ่งกว่าสมาธิเป็นไม่มี

(โพธิสัตว์) สิลวีมังสชาดก 27/44

การทำสมาธิ คืออะไร? การทำสมาธิมีประโยชน์สูงสุดต่อชีวิตของเราอย่างไร?

การทำสมาธิ ในความหมายสั้น ๆ ก็คือกระบวนการในการบริหารจิตของคนเราให้มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่หรือความรักสากล เปรียบได้กับการออกกำลังกายซึ่งเป็นกระบวนการในการที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง ดังนั้นเราจะมีกำกายมากขึ้นจากการออกกำลังกาย และเราจะมีจิตใจที่เต็มไปด้วยความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่สูงขึ้นจากการทำสมาธิ

การทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตใจให้มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่นี้ได้เริ่มต้นขึ้นที่อินเดียเป็นเวลากว่า 7,000 ปีมาแล้ว โดยมีโยคีผู้ยิ่งใหญ่ที่ใช้ชีวิตอยู่ในบริเวณเทือกเขาหิมาลัยชื่อ **สัดดาศิวะ** กระบวนการทำสมาธิไม่ได้ยากเหมือนคนทั่ว ๆ ไปคิด แต่ก็ไม่ง่ายสำหรับคนที่ไม่เคยฝึกควบคุมความคิดตนเอง แม้แต่เด็กเล็ก ๆ ก็สามารถปฏิบัติได้อย่างมีความสุข

หลักสำคัญของการทำสมาธินี้จะเกี่ยวข้องกับเรื่องความคิดของคนเรา เป็นเวลานานมาแล้วที่นักบุญนักบวชแต่โบราณได้มี

ความเชื่ออย่างแน่นแฟ้นว่า "คิดอย่างไรเราก็จะกลายเป็นอย่างนั้น" ซึ่งในปัจจุบันนักจิตวิทยาส่วนใหญ่ก็ยอมรับแนวความคิดนี้

จากความเชื่อนี้เอง ทำให้โยคีที่ต้องการแสวงหาความสุขที่แท้จริง ทำการแสวงหาต่อไปว่า ความคิดอย่างไรจึงจะทำให้เกิดความเบิกบานใจ ความสงบ และความสุขที่แท้จริง

และจากการค้นคว้าอันยาวนานก็พบว่า ไม่มีความคิดทางบวกด้านใดที่จะยิ่งใหญ่ไปกว่าความรักความเมตตาอันยิ่งใหญ่

ผู้มีความรักความเมตตาอันยิ่งใหญ่จะเป็นผู้ที่มีอัตตาตัวตนน้อย เพราะความรักความผูกพันของเขานั้นจะแผ่ออกไปในวงกว้างให้กับคนทุกคน รวมทั้งสัตว์ พืช และสิ่งที่ไม่มีชีวิตทั้งหลายทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาล เปรียบเสมือนพี่น้องร่วมครอบครัวเดียวกัน ผู้ที่มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ในจิตใจจึงแทบจะเรียกได้ว่าเป็นผู้ที่มีการพัฒนาทางจิตใจสูงที่สุด หรือเป็นผู้ที่แทบจะไม่มีอัตตาเลย ดังที่ในศาสนาเรียกว่า **นิพพาน ซาโตริ ความสุขที่แท้จริงของชีวิต สภาวะสิ้นทุกข์ ฯลฯ**

ประเภทของสมาธิ

พระพุทธเจ้าได้ทรงจัดแบ่งสมาธิไว้ 4 ประเภท คือ

1. สมาธิเพื่อการชิมความสุขในปัจจุบันทันตาเห็นในชาตินี้ ได้แก่การเจริญรูปฌานสี่มีปฐมฌาน เป็นต้น

2. สมาธิเพื่อให้เกิดญาณทัสสนะ ซึ่งเป็นตาทิพย์ชนิดหนึ่ง ได้แก่การเจริญอาโลกสัญญา (กำหนดหมายแสงสว่าง) และทิวาสัญญา (กำหนดความเป็นกลางวัน)

3. สมาธิเพื่อความสมบูรณ์ของ**สติ** และ **สัมปชัญญะ** ได้แก่การเพ่งพิจารณาดูการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการดับไปของเวทนา (ความรู้สึก) สัญญา (ความจำได้หมายรู้) และวิตก (ความคิด)

4. สมาธิเพื่อดับอาสวะ (กิเลสที่หมักดองอยู่ในสันดาน) ทั้ง 4 ได้แก่ กามาสวะ (กิเลสหมักดองอยู่ในสันดานที่ทำให้เกิดความใคร่) ภวาสวะ (กิเลสที่หมักดองอยู่ในสันดานทำให้อยากเป็น อยากเกิด อยากมีคงอยู่ตลอดไป) ทิฏฐาสวะ (กิเลสที่หมักดองอยู่ในสันดาน ทำให้ยึดถือในความเชื่อ ความเห็นหรือทฤษฎี) และ อวิชชาสวะ (กิเลสที่หมักดองอยู่ในสันดานที่ทำให้ไม่รู้ตามความเป็นจริง)

การที่อาสวะทั้ง 4 คือ กามาสวะ ภวาสวะ ทิฏฐาสวะ และ อวิชชาสวะ จะดับได้ก็ด้วยการเพ่งพิจารณาดูการก่อขึ้น และการสลายไปของการยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ 5 หรือในตัวตน

สมาธิประเภทที่ 4 เป็นการปฏิบัติเพื่อก่อให้เกิดปัญญา หรือสัมมาทิฏฐิ เกิดความความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ เป็น **สัมมาสมาธิ** ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของอัฏฐังคิกมรรค (มรรคมีองค์ 8)

เพราะฉะนั้น สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นที่ถูกต้องหรือปัญญา) และ สัมมาสมาธิ (สมาธิที่ถูกต้อง) จะต้องเป็นไปพร้อม ๆ กัน เสมอ จึงจะเป็นหลักธรรมอันถูกต้องที่นำไปสู่ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ หมดความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน และหมดสิ้นความทุกข์อย่างแท้จริง

นตฺถิ ฌานํ อปญฺญสฺส ปญฺญา นตฺถิ อฌายโต
ยมฺหิ ฌานญฺจ ปญฺญา จ ส เว นิพฺพานสนฺติเก
ฌานไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน
ฌานและปัญญามีในผู้ใด ผู้นั้นย่อมอยู่ใกล้นิพพาน
(พุทธ) ธรรมบท 25/54

การฝึกสมาธิที่ถูกต้อง

เณรคลานเข้าไปกราบหลวงพ่อ แล้วเรียนถามท่านว่า "วิธีฝึกสมาธิที่ถูกต้องทำอย่างไรครับ หลวงพ่อ?"

"หยุดความคิด เพ่งจิตอยู่ที่วัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือหัวข้อธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้มีความรู้อยู่กับเครื่องกำหนดนั้นอย่างเดียว เมื่อจิตรวมตัวของมันได้ดีแล้ว เธอจะรู้สึกเบาสบาย จิตใจปลอดโปร่ง นั่นแหละคือลักษณะของสมาธิที่กำลังเกิดขึ้นในจิตของเธอ"

"เมื่อจิตโปร่งเบาแล้วทำอย่างไรต่อไปครับ?"

"ให้ตั้งใจว่า ต่อไปนี้เราจะไม่วิ่งตามความอยาก ถ้าจำเป็นจะแสวงหาสิ่งใด ก็ให้พิจารณาดูก่อนว่ามันสมควรจะหามาหรือไม่ ถ้าไม่หาหรือไม่ได้มาแล้วใจสบายอยู่ นั่นแสดงว่าอันนั้นไม่ใช่ความอยากแล้ว ถ้าจะหาก็หาไม่เป็นไร แต่ถ้าอะไรที่ถ้าหากเราหาไม่ได้แล้วจะวุ่นวายทันที นั่นแหละคือความอยากอย่าเอามันเลย ทิ้งเสีย นี่คือวิธีพิจารณาอารมณ์ว่าอะไรเป็นความอยากหรือไม่เป็น แล้วอย่าวิ่งตามความอยาก สูงสุดแล้วตรงนี้"

"แค่นี้หรือครับ หลวงพ่อ ?"

"แค่นี้แหละ"

"ทำไมจึงสั้นจังเลย วิธีอื่นทำไมถึงอธิบายกันเป็นเล่ม ๆ ไม่รู้จักจบสักที ?"

"สั้น... แต่กว่าจะทำให้จิตเป็นอย่างนั้น ได้นี่มันนานเหลือเกิน ที่ท่านอธิบายกันยาว ๆ นั่น ก็เพราะมันยาว มันไม่สิ้นสุดแล้วแต่ใครจะพูดให้ยาวหรือสั้น ถ้าพูดให้นานหน่อยมันก็ยาว ถ้าพูดให้จบเร็ว ๆ มันก็สั้น สรุปว่าทำจิตให้หยุดคิดฟุ้งซ่านไปไปกับสิ่งต่าง ๆ แล้วไม่สร้างความอยากให้เกิดขึ้นมาในจิตใจของเธอ นั่นแหละคือสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานที่สมบูรณ์"

"**สมถกรรมฐาน**คืออะไรครับ ?"

"คือวิธีฝึกให้จิตสงบ เช่นการเพ่งอยู่ที่วัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อไม่ให้จิตเพ้อเจ้อไปกับสิ่งต่าง ๆ นั่นแหละวิธีนี้จะช่วยให้จิตมีผลกำลัง ถ้าจิตมีกำเช่นนั้นแล้ว มันก็จะสามารถคิดนึกอะไรได้อย่างเฉลียวฉลาดมากทีเดียว"

"แล้ว**วิปัสสนากรรมฐาน**ล่ะคืออะไรครับ ?"

"คือวิธีคิดอะไร ๆ อย่างชาญฉลาดนั่นแหละ อันนี้ต้อง

อาศัยกำลังกายในของจิตซึ่งหมายถึงความสงบที่เกิดจากการหยุดความคิดนั่นเอง"

"**เจโตวิมุตติ**คืออะไรครับ ?"

"คือความหลุดพ้นจากกิเลสด้วยกำลังของจิตที่มีสมาธิมาก บุคคลประเภทเจโตวิมุตตินั้นเป็นผู้ที่ไม่มีพื้นฐานทางปัญญาในจิต พวกนี้ปัญญาไม่ค่อยไวนัก จะต้องมานั่งคิดนึกไตร่ตรองอยู่ในความสงบ จึงจะเข้าใจธรรมะและละกิเลสได้ จะให้ละกิเลสอย่างฉับพลันทันทีนั้นไม่ได้ ไม่เหมือนพวกปัญญาวิมุตติ"

"พวก**ปัญญาวิมุตติ**เป็นอย่างไรครับ ?"

"ปัญญาวิมุตติบุคคลนั้น พวกนี้กำลังทางปัญญาของเขามันพร้อม มันเพียงพอ เมื่อได้ยินธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าเข้าแล้ว จะสามารถสลัดอวิชชา คือความไม่รู้แจ้งที่มีอยู่แต่เดิมนั้นให้หลุดไปได้อย่างรวดเร็ว เช่นว่าพอได้ยินพระพุทธเจ้าบอกว่าทุกสิ่งไม่ใช่ตัวตน ไม่มีตัวตนที่แท้จริงถาวรอะไรเลย เพียงเท่านี้ความถือมั่นแต่เดิมที่ว่าตัวของเรานี้มีอยู่จริงจะหายไปทันที พวกนี้เร็วมาก จิตมันพร้อมที่จะรู้แจ้งอย่างรวดเร็วมาก จิตมันฉลาดมากไม่ต้องเอาหัวข้อธรรมะไปนั่งคิดให้เสียเวลา พอได้ยินปุ๊บ....

ก็โอเคเลย.... ปัญหาทางใจที่หมายถึงความอยากนั้นจะหดสั้นลงไปทันทีแล้วก็สลายหายไปในเวลาไม่นาน"

"ทำอย่างไรจึงจะรู้ว่านิสัยของเราจัดอยู่ในพวกเจโตวิมุตติหรือปัญญาวิมุตติ ?"

"สัพเพ สังขารา อนิจจา... สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง นี่เป็นความจริงไหม ?"

"จริงครับ... มันไม่มีอะไรแน่นอนสักอย่างเดียว"

"ถ้าจะให้เธอล้มเจ็บลงปุบปับเดี๋ยวนี้ และให้เธอเจ็บปวดทรมานมาก หมอก็บอกเธอว่า เธอไม่รอดแน่ อีกอาทิตย์ตายอย่างนี้เธอจะเสียใจไหม ? คิดลึก ๆ นะ"

"คิดยากอยู่เหมือนกันแหละครับ คงจะห่วงอะไรอยู่พอสมควรทีเดียว"

"นั่นแหละพวกที่ขาดพื้นฐานทางปัญญา ปัญญายังมีกำลังไม่พอ จิตยังไม่มีกำลังพอ จะต้องไปฝึกจิตอีกนานทีเดียว ฝึกจิตให้มีสมาธิให้มากเข้าไว้ จากนั้นจึงค่อยหันมาพิจารณาทบทวนหัวข้อธรรมที่ว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ถ้าจิตมันเลิกห่วงใคร ๆ หรืออะไร ๆ ได้แล้ว นั่นแหละคือจุดที่จิตจะรู้แจ้งธรรมจนหมดกิเลสได้"

"งั้นก็แปลว่าผมนี่จัดอยู่ในพวกเจโตวิมุตติซิครับ"

"เจโตวิมุตติ คือหลุดพ้นได้ด้วยกำลังของจิต หรือสมาธิมันสำคัญที่ว่าจะต้องหลุดพ้นจากกิเลสได้ด้วย แต่สำหรับเธอนั้นจะหลุดพ้นได้หรือไม่ ก็ยังเป็นปัญหาอยู่ ใครจะไปรู้กับเธอ ?"

"บางคนเขาบอกว่าจะหลุดพ้นได้จริง ๆ นั้นจะต้องอาศัยทั้งปัญญาด้วยและกำลังจิตคือสมาธิที่สมบูรณ์ด้วย ถูกหรือเปล่าครับ ?"

"ก็แล้วแต่จะพูด แต่พระพุทธเจ้าท่านต้องการจะแยกให้ดูว่า คนบางพวกนั้นพื้นฐานทางปัญญาสูงมาก เพียงแค่ได้ฟังหัวข้อธรรมจากพระองค์เท่านั้น เขาก็ละกิเลสได้แล้ว ยังไม่ต้องฝึกสมาธิให้เป็นเรื่องเป็นราวอะไรเลย

ส่วนอีกพวกหนึ่ง ฟังธรรมะ แล้วจะต้องเอาไปนั่งสมาธิเดินจงกรมพิจารณาเสียก่อน จึงจะเข้าใจจนละกิเลสได้ พวกแรกก็เลยเรียกพวกปัญญาวิมุตติ ส่วนพวกหลังเรียกเจโตวิมุตติ พวกแรกชำนาญทางคิด พวกหลังจะชำนาญทางหยุดคิด แต่ในที่สุดแล้วทั้งสองพวกก็บรรลุถึงความหลุดพ้นได้เหมือนกัน พวกแรกคิดเอาเลยก็หมดกิเลสได้ ส่วนพวกหลังต้องหยุดคิดเสียก่อน แล้วจึง

พิจารณาทีหลัง จากนั้นกิเลสจึงจะหมด แต่ไม่ได้หมายความว่าให้เราเลือกสมัครเข้าพรรคใดพรรคหนึ่งนะ อันนี้มันเป็นอุปนิสัยส่วนตัว เอาเพียงว่าทำอย่างไรเราจะลดละกิเลสลงได้ก็แล้วกัน อย่าไปสมัครเข้าพรรคปัญญาวิมุตติ หรือพรรคเจโตวิมุตติอะไรเลย มันสมัครเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ไม่ได้ ดูที่ใจเราก็พอ

ถ้าใจเรายังเป็นทุกข์กลัดกลุ้มอยู่ได้นั่นหมายความว่า เรายังไม่ได้ใกล้ความหลุดเหลิดอะไรอะไรกับเขาเลย พยายามฝึกจิตให้สลัดอารมณ์ดีหรืออารมณ์ร้ายออกไปให้ได้เท่านั้นพอแล้ว ถ้ารู้จักแก้อารมณ์ของตัวเองได้ดีจนมันไม่เดือดร้อนเป็นทุกข์กับอะไรแล้ว มันจะอยู่พรรคไหนก็ช่างหัวมันประไร มันจะเป็นเจโตวิมุตติ หรือปัญญาวิมุตติก็ช่างหัวมัน นี่วิธีปฏิบัติต้องเป็นแบบนี้ ไม่ต้องกางตำรา จิตมันจะฉลาดเอง มันจะฉลาดด้วยวิธีไหนได้เป็นเองทั้งนั้นเป็นไง ? พอจะเข้าใจไหม ?"

"หมายความว่าให้เราฝึกรักษาอารมณ์อย่างเดียว ไม่ต้องไปเรียกมันว่าเป็นเจโตวิมุตติหรือปัญญาวิมุตติอย่างนี้ใช่ไหมครับ ?"

"เออ... ดูที่ใจนั่น ถ้าจะขุ่นตัดออก ถ้าจะขัดสลัดออก ดีก็ช่างมัน ร้ายก็ช่างมัน สุขก็ช่าง ทุกข์ก็ช่าง ต่อไปพอจิตฉลาด

แล้วมันจะไม่ติดในทุกสิ่งได้ด้วยตัวมันเอง นั่นแหละคือปัญญาที่เกิดขึ้น”

“แต่การฝึกสมาธิเราก็ไม่ทิ้ง ใช่ไหมครับ ?”

“อ้าว ! ทิ้งสมาธิแล้วจะไปทำอะไรเล่า... แล้วกัน นักปฏิบัติที่แท้จริงนั้น ต้องให้มันได้ทำทุกอย่างนั่นแหละ ให้มันทำได้ทุกอย่าง จะนั่งสมาธิหยุดความคิดก็ได้ จะนั่งคิดเอาก็ได้ จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็ให้มันได้ทุกอย่าง ให้มันได้ทุกรูปแบบ อย่ากลัวมัน ไม่ใช่ว่าฉันจะเอาแต่นั่งสมาธิอย่างเดียวนะใครอย่ามาใช้ฉันทำงานนะ ฉันไม่ได้บวชมาเพื่อทำงาน ฉันบวชมาเพื่อนั่งสมาธิ นี่มันใกล้บ้าเข้าไปแล้ว อีกไม่นานจิตก็จะวิปลาสคือผิดปกติ เพราะมันดึงเกินไป มันเครียดเกินไป

ทางที่ถูก ต้องให้มันรู้จักผ่อนคลายอารมณ์ ถึงเวลาค่อยนั่งสมาธิ ถึงอีกเวลาหนึ่งค่อยเดินจงกรม อีกเวลาหนึ่งให้ได้ทำงานนั่นนี่เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถเปลี่ยนอารมณ์ไปบ้าง แต่ในที่สุดให้มีสติอยู่เสมอ พยายามสลัดอารมณ์ต่าง ๆ ออกไปจากจิตอยู่เสมอ จะเห็นอะไรก็วาง จะได้ยินอะไรก็วาง จะดม จะกิน จะสัมผัสอะไรที่เหมาะสมแก่ฐานะของเรา ก็ดูมันไป อย่าไปรักหรือ

เกลียดมันเข้า ฝึกจิตให้วางตัวอยู่อย่างนี้เสมอ แล้วมันก็จะฉลาดรอบตัวได้เอง

นี่คือการทำสมถะ และวิปัสสนากรรมฐานอย่างต่อเนื่อง แล้วสักวันหนึ่งเธอก็จะรู้ได้เองว่า จะวางจิตไว้อย่างไร จึงจะไม่เป็นทุกข์ เธอจะรู้ได้เองว่า การปฏิบัติธรรมถูกต้องนั้นเป็นอย่างไร"

"ผู้มีปัญญาเจริญสมถะ และวิปัสสนาแล้ว
ย่อมบรรลุพระนิพพาน"

พระพุทธศาสนาได้วางเป้าหมายของชีวิตไว้ 3 ระดับ คือ

1. ระดับพื้นฐาน หรือ **ระดับปุถุชน** คนที่มีกิเลสและกองทุกข์ ซึ่งยังต้องการลาภ ยศ สรรเสริญ สุข มีชีวิตครอบครัวที่ดีงาม มีหน้าที่การงานที่มั่นคง มีฐานะที่เป็นปึกแผ่น มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ด้วยการยึดคุณธรรม 4 ประการ คือ

ขยันทำมาหาเลี้ยงชีพอย่างสุจริต

รู้จักเก็บหอมรอมริบ

คบมิตรที่ดีมีการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

ไม่ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย

2. ระดับกลาง หรือ **ระดับกัลยาณชน** หมายถึงผู้ที่นอกจากจะมีพื้นฐานของระดับต้นแล้ว ยังมีความเจริญในด้านคุณธรรม คือประกอบด้วยคุณธรรม 3 ประเภท คือ

ประเภทที่เป็นความงาม คือ มีความอ่อนโยน พูดจา

ไพเราะ มีความนอบน้อมอยู่ในจิตใจ มีความเมตตากรุณา ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นอย่างจริงใจ

ประเภทที่เป็นความเข้มแข็งของจิตใจ คือ มีขันติ ความอดทน มีวิริยะ ความเพียร มีจิตแน่วแน่มั่นคงในการประกอบคุณงามความดี มีความละอายและเกรงกลัวต่อการทำบาปทำชั่ว

ประเภทที่เป็นความปลอดโปร่งผ่อนคลายแห่งจิตใจ มีความสุข มีจิตใจผ่องใสและเบิกบาน

3. ระดับสูงสุด หรือ **นิพพาน** เป็นระดับของอริยบุคคลชั้นสูงสุด หมายถึงการดับกิเลสได้หมดโดยสิ้นเชิง พ้นจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย พ้นจากการเวียนว่ายในวัฏสงสาร มีชีวิตอยู่เหนือปัญหาและความทุกข์โดยประการทั้งปวง นิพพานถือว่าเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

แนวทางปฏิบัติเพื่อเข้าถึงนิพพาน มีวิธีต่าง ๆ ดังนี้

ปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์แปด

เป็นอยู่โดยชอบ

ปฏิบัติจิตภาวนาโดยใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือ

ปฏิบัติที่ทำลายการยึดมั่นถือมั่นในตัวตน

ควบคุมกระแสแห่งปฏิจจสมุปบาท

เห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กล่าวโดยรวมก็คือ การเจริญสมถะและวิปัสสนาตามแนวของพุทธศาสนา ซึ่งเป็นการฝึกจิตให้สงบ และอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นจริงของมันเอง

สพฺพตฺถ ทุกฺขสฺส สุขํ ปหานํ
เว้นเหตุแห่งทุกข์ ย่อมมีสุขในที่ทั้งปวง

(พุทธ) **ธรรมบท 25/50**

กฎของธรรมชาติข้อหนึ่งซึ่งเป็นหลักสำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา คือ คำสอนที่พระอัสสชิได้แสดงแก่อุปติสสปริพาชก (ต่อมาคือพระสารีบุตร อัครสาวกของพระพุทธเจ้า) ที่ว่า

"ธรรมทั้งหลายย่อมมีเหตุเป็นแดนเกิด พระตถาคตทรงแสดงเหตุและความดับของธรรมชาตินั้น"

หมายความว่า

"สิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นย่อมต้องมีเหตุ ไม่มีอะไรที่เกิดขึ้นมาได้ด้วยตัวเอง และพระพุทธองค์สามารถอธิบายได้ถึงที่มาของสาเหตุและผลที่เกิดขึ้นของสิ่งต่าง ๆ"

ดังนั้นทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในโลกจักรวาลนี้จะไม่มีสิ่งใดที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นจะต้องมีที่มาหรือสาเหตุทั้งสิ้น

การบังเอิญไม่มีในคำสอนของพระพุทธศาสนา การที่เราไม่ทราบสาเหตุของบางสิ่งบางอย่างที่เกิดขึ้น มิใช่จะหมายความว่า เหตุของสิ่งเหล่านั้นไม่มี เหตุย่อมมีก่อนผลทั้งสิ้น

จากกฎของเหตุและผลนี่เอง นำไปสู่หลักการสำคัญอีกประการหนึ่งของพระพุทธศาสนา คือ เรื่องของ **กรรม** ซึ่งมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อความทุกข์และความสุขของคนเรา

ทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์กล่าวว่า

"การกระทำใด ๆ ย่อมนำมาซึ่งปฏิกิริยาตอบสนองหรือผลของการกระทำนั้น ไม่ว่าจะเป็นการกระทำของสิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิตก็ตาม ในทุก ๆ การกระทำ ย่อมต้องทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง หรือผลของการกระทำเสมอ"

ในทางพุทธศาสนามีแนวคิดคล้ายคลึงกับทฤษฎีนี้ โดยแบ่งการกระทำของคนเราออกเป็น 2 ด้าน คือ

การกระทำที่ทำจากภายนอก หรือพฤติกรรมที่มองเห็นได้ เช่น การวิ่ง การทำงาน ฯลฯ

และการกระทำจากภายใน หรือพฤติกรรมที่มองเห็นไม่ได้ เช่น ความอิจฉา ความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความเสียใจ ฯลฯ

และมองการกระทำทั้งสองด้านนี้ว่า

เป็นผลลัพธ์จากการกระทำบางอย่างในอดีต

เป็นแหล่งกำเนิดของการกระทำบางอย่างในอนาคต

จากการที่พระพุทธศาสนามองว่า การกระทำของคนเรา อาจจะเกิดจากพฤติกรรมที่มองเห็นได้ และมองเห็นไม่ได้ ดังนั้น กำเนิดของ **กรรม** ตามแนวพระพุทธศาสนาก็คือจิตใจของคนเรานั่นเอง ซึ่งคนเราสามารถแสดงการกระทำจากจิตใจที่อาจไม่มีการแสดงอะไรให้เห็นจากท่าทีภายนอกเลย ว่าผลของการกระทำใด ๆ จะเกิดขึ้นเมื่อใด

การที่เราเข้าใจโลก เข้าใจชีวิต และรู้จักวิธีดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขนั้น เราควรที่จะเข้าใจกฎของธรรมชาติอีกข้อหนึ่งที่ว่า

"ผลของการกระทำใด ๆ จะเกิดขึ้นในสภาวะที่เหมาะสมเท่านั้น โดยไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นทันทีหลังจากการกระทำนั้น ๆ"

ผลของการกระทำใด ๆ ที่กำลังรอสภาวะที่เหมาะสมที่จะเกิดขึ้น เรียกว่า โซ่ของการกระทำ หรือ **โซ่กรรม** ซึ่งโซ่กรรมนี้อาจจะเกิดขึ้นให้เห็นเด่นชัดหลังจากที่ได้กระทำการใด ๆ เป็นระยะเวลาอันยาวนานก็ได้ เช่น ทำคอรัปชั่นในวันนี้ อาจจะถูกจับในอีกหลายปีข้างหน้า

เริ่มสูบบุหรี่ในวันนี้ อาจจะเป็นโรคร้ายในอีกหลายปีข้างหน้า

เริ่มออกกำลังในวันนี้ อีกหลาย ๆ เดือนหรือหลายปีข้างหน้า จึงจะมีรูปร่างที่สมบูรณ์สวยงาม

โซ่กรรม แบ่งออกได้เป็น 3 ชนิดใหญ่ ๆ ดังนี้

1. **ชนิดสืบทอด** คือ โซ่กรรมที่สืบทอดติดตัวมาตั้งแต่ก่อนที่จะเกิด ทำให้คนที่เกิดมาแตกต่างกัน

2. **ชนิดถูกยัดเยียด** คือ โซ่กรรมที่ได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวอย่างชนิดที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อของคนในครอบครัว ค่านิยมของสังคม การศึกษาที่ได้รับ

3. **ชนิดเกิดจากตัวเอง** คือ โซ่กรรมต่าง ๆ ที่ได้กระทำขึ้นจากการการดำเนินชีวิตแต่ละวัน เช่น การทำร้ายผู้อื่น การพูดนินทาหรือพูดเสียดสีผู้อื่น การช่วยเหลือผู้อื่น ฯลฯ

การสิ้นโซ่กรรมในพระพุทธศาสนา

ตราบใดที่การดำเนินชีวิตของเรายังขึ้นอยู่กับโซ่กรรมที่ติดตามมา หรือตราบใดที่เรายังดำเนินการสร้างโซ่กรรมใหม่ต่อไปเรื่อย ๆ เราจะไม่มีวันพบกับ**ความสุขที่แท้จริง**ของชีวิต หรือ **นิพพาน**เลย ผู้ที่ต้องการจะหมดสิ้นโซ่กรรม จะต้องทำหน้าที่สำคัญ 2 ประการ คือ

1. เร่งโช่กรรมที่ยังมีอยู่ในตัวเราให้ปรากฏอย่างรวดเร็วที่สุด

2. ไม่ทำโช่กรรมใหม่ให้เกิดขึ้น

จากการศึกษาเกี่ยวกับมนุษย์อย่างลึกซึ้ง โยคีและนักบวชโบราณได้พบว่า โช่กรรมต่าง ๆ ของคนเราเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็วที่สุดในสภาพที่จิตใจในระดับลึก ๆ ของคนเราได้ทำงานอย่างอิสระจากการทำงานของประสาทสัมผัส (จิตสำนึก) ซึ่งสภาวะนี้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติได้ เช่น ในขณะที่เรานอนหลับและฝันหมดสติเป็นเวลานาน ๆ ป่วยหนักไม่ได้สติ ใกล้จะสิ้นใจ ฯลฯ

เพื่อที่จะเร่งโช่กรรมที่มีอยู่ในตัวเราให้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วนี่เอง นักบุญ โยคี นักบวชในสมมัยโบราณได้หากระบวนการต่าง ๆ ในการให้ประสาทสัมผัสหยุดการทำงาน หรือทำงานน้อยที่สุด เช่น การหลบหลีกเสียงและสิ่งเร้าต่าง ๆ จากภายนอกโดยอาศัยอยู่ตามป่าเขาที่สงบเงียบ การฝึกการควบคุมหลอดเสียงด้วยการไม่พูด การฝึกการเพ่งสิ่งของบางอย่างเป็นเวลานาน ๆ การควบคุมลิ้นด้วยการอดอาหาร และการฝึกทำจิตใจให้สงบโดยไม่คิดอะไรเลย การเอาใจใส่จดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออก

เป็นเวลานาน ๆ การฝึกสติด้วยการเคลื่อนไหว การเอาใจจดจ่ออยู่กับการสวดมนต์เป็นเวลานาน ๆ ฯลฯ ซึ่งจากการศึกษาพุทธประวัติ เราได้พบว่า เจ้าชายสิดธัตถะ ได้ทดลองใช้วิธีของดาบสและนักบวชตามสำนักต่าง ๆ ด้วยพระองค์เอง และนำส่วนดีของกระบวนการทางจิตของสำนักต่าง ๆ มารวบรวมเข้ากับสิ่งที่พระ-องค์ค้นพบด้วยพระองค์เอง เป็นการทำสมาธิแบบพุทธศาสนาซึ่งเป็นสิ่งสากล ที่ทุกเพศ ทุกวัย ทุกชนชั้นวรรณะสามารถปฏิบัติได้

ดังนั้นจึงไม่เป็นเรื่องแปลกอะไรเลย ที่ผู้เริ่มทำสมาธิตามแนวพุทธศาสนาอย่างถูกต้องจะพบว่า ชีวิตของตัวเองมีการเปลี่ยนแปลงอย่างอย่างรวดเร็วมาก อาจได้พบกับควาาสุขอย่างใหญ่หลวง หรือพบกับความทุกข์ระทมอย่างมากมาย หรือได้พบกับความสุขความทุกข์สลับกันไปมา เพราะโซ่กรรมในอดีตถูกเร่งให้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วจากการทำสมาธินั่นเอง

นอกจากการทำสมาธิแล้ว การลดความทุกข์ของผู้อื่นโดยการเสียสละความสะดวกสบายส่วนตัว ก็เป็นการเสริมแรงเร่งให้โซ่กรรมที่มีอยู่ในตัวเราเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วด้วย ที่เป็นเช่นนี้เพราะมนุษย์ทุกคนมีแนวโน้มเอียงตามธรรมชาติที่ต้องการ

จะได้รับโซ่กรรมที่ให้ผลทางบวก (โซ่กรรมที่ให้ความสุขความสบายใจ) แต่ต้องการหลีกหนีโซ่กรรมที่จะให้ผลทางลบ (ความทุกข์กายทุกข์ใจ)

การรู้สึกเสียสละความสะดวกสบายส่วนตัว เพื่อลดความทุกข์ของผู้อื่นอย่างเหมาะสม ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะเร่งโซ่กรรมที่จะให้ผลด้านลบเกิดขึ้นในชีวิตอย่างรวดเร็ว

เราจะไม่ทำโซ่กรรมให้เกิดขึ้นได้อย่างไร ?

เมื่อเราเกิดมาเป็นมนุษย์ เราต้องคิดและต้องทำสิ่งต่าง ๆ เราจะคิดและทำสิ่งต่าง ๆ อย่างไร จึงจะมีโซ่กรรมใหม่ตามมาน้อยที่สุด ?

กระบวนการต่อไปนี้อาจช่วยเราได้บ้าง

1. ฝึกกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรักและเมตตาอย่างแท้จริง โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใด ๆ การกระทำเช่นนี้ดูเหมือนว่าเป็นสิ่งกระทำง่าย ๆ แต่ความจริงแล้วเป็นสิ่งที่กระทำได้ยากมาก เพราะคนเราส่วนใหญ่ถูกอบรมมาตั้งแต่เล็กที่จะทำอะไรก็หวังที่จะได้สิ่งตอบแทน ดังนั้นการทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้เราเกิดความรักความเมตตาขึ้นมาในจิตใจ และเราก็สามารถจะทำสิ่งเหล่านี้ได้อย่างง่ายดาย

2. การฝึกมองลึกเข้าไปในสภาพสิ่งทั้งหลาย จนเห็นถึงความเป็นพุทธะที่มีอยู่ในทุกสิ่ง รวมทั้งความเป็นพุทธะในตนเองด้วย และปฏิบัติต่อสรรพสิ่งด้วยความรู้สึกที่กำลังปฏิบัติต่อความเป็นพุทธะ จิตใจเราจะไม่มีความรู้สึกเย่อหยิ่ง ลำพอง แต่เราจะมีความรู้สึกอ่อนน้อมและเป็นมิตรกับทุกสิ่งทุกอย่าง การกระทำด้วยความรู้สึกเช่นนี้ จะทำให้การกระทำใด ๆ ของเราไม่มีโซ่กรรมติดตามมาเพราะเป็นการกระทำที่ไม่มีผลงมือกระทำและผู้ถูกกระทำ การทำสมาธิจะช่วยให้เกิดความรู้สึกละเอียดอ่อนทำให้การกระทำทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตประจำวันได้รวดเร็วขึ้น

การเกิดใหม่และความสุขที่แท้จริงของชีวิต ?

เมื่อเราเข้าใจเรื่องโซ่กรรม เราจะเข้าใจดีว่า การเกิดใหม่ของคนเราเป็นเรื่องธรรมดา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับโซ่กรรมที่ติดตัวเรามาแต่อดีต

ถ้าเรามีโซ่กรรมที่ดีในอดีต เราก็จะเกิดมาในสภาวะที่ดี

ถ้าเรามีโซ่กรรมที่ไม่ดีในอดีต เราก็จะเกิดมาในสภาวะที่ไม่ดี

ทุกสิ่งทุกอย่างจึงมีเหตุและผล ขึ้นอยู่กับการกระทำของเราเอง

เมื่อใดที่เราสามารถทำให้เราหมดสิ้นโซ่กรรมทั้งด้านบวกและด้านลบ เราก็จะพบกับ "ความสุขที่แท้จริง ของชีวิต" หรือที่เรียกว่า **"นิพพาน"** ในพระพุทธศาสนา และเราก็จะไม่การเกิดใหม่อีกต่อไป

"บุคคลผู้ปรารถนาความสุข
เมื่อทำเหตุให้สมควร ย่อมบรรลุความสุข"

ดูกรอานนท์ อันว่าความทุกข์ความสุขนั้น ก็มีอยู่ในนรกสวรรค์เท่านั้น

ส่วนพระนิพพาน มีอยู่นอกนรกและสวรรค์

จิตของเรานี้ เมื่อมีทุกข์หรือมีสุขแล้ว ใครเล่าจะสามารถช่วยยกออกจากจิตของเราได้ เห็นมีแต่อำนาจแห่งกุศล ผลบุญมีการให้ทานและรักษาศีลเป็นต้นเท่านั้น ที่จะช่วยได้

มนุษย์ เทวดา อินทร์ พรหมและใคร ๆ จะมาช่วยให้เราพ้นทุกข์และให้ได้เสวยสุขนั้นไม่ได้

ที่สุดแม้เราตถาคตผู้ทรงไว้ซึ่งทศพลญาณเห็นปานนี้ ก็ไม่อาจช่วยใครได้ เพียงแต่เป็นผู้ช่วยแนะนำตักเตือน ให้รู้สุขรู้ทุกข์และสวรรค์นรกเท่านั้น

ตัวต้องยกตัวเอง

ถ้ารู้ว่านรกสวรรค์อยู่ที่ตัวแล้ว หากยกตัวให้ขึ้นสวรรค์ไม่ได้ ก็ชื่อว่า เกิดมาเสียชาติเกิด และเสียเวลาที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา

น่าเสียดายชาติที่ได้เกิดมาเป็นรูปร่างกาย มีอวัยวะเพียบ
พร้อมบริบูรณ์ทุกอย่าง ทั้งได้พบพระพุทธศาสนาด้วย
สมควรจะได้สวรรค์นิพพานโดยแท้

แต่เหตุไฉน เหยียบย่ำตัวเองให้จมอยู่ในนรกเช่นนี้
น่าสังเวชนัก

หิยฺโยติ หิยฺยติ โปโส ปเรติ ปริหายติ
คนที่ผัดวันประกันพรุ่ง มีแต่ความเสื่อม
(โพธิสัตว์) หัตถิปาลชาดก 27/432

มนุสสา

สมภพ วังวิทยา

ขอขอบคุณ

พินิจ ถัดทะพงศ์	ปรึกษา
นพ กลิ่นจันทร์	ปรึกษา
วัลลภ เอี่ยมวุฒิ	ปรึกษา
วาสนา นาเลา	ปรึกษา
พรชัย เลาเศรษฐกุล	ปรึกษา
ชะโลม ยี่สาร	ปรึกษา
อาทิตย์ ทองประเจียด	ปรึกษา
กันยา วังวสุ	ปรึกษา
ศีตลา วังวิทยา	ปรึกษา
สมศักดิ์ วังวิทยา	ปรึกษา
จิรัฐิติ วังวิทยา	พิมพ์ต้นฉบับ
อภิรดี วังวิทยา	พิมพ์ต้นฉบับ
ธนิษฐา วังวิทยา	พิสูจน์อักษร
เชษฐา คำกองแก้ว	พิสูจน์อักษร

เอกสารประกอบการเรียบเรียง 'มนุสสา'

กลุ่มปฏิบัติงาน

เพื่อเผยแพร่พระพุทธศาสนา	:	ธรรมโมษณ์อรรถานุกรม
กิตฺติวุฑฺโฒ ภิกฺขุ	:	ตายแล้วไปไหน
เกียรติวรรณ อมาตยกุล	:	จุลสารเสริมศึกษา
		วิถีแห่งพุทธะ
ชัยวัฒน์ คุประตกุล	:	สยามรัฐ "เหตุแห่งความแก่"
ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร		
และคณะ (แปล–เรียบเรียง)	:	พระพุทธศาสนาสอนอะไร
ดร. ทัศนีย์ หงส์ลดารมภ์	:	กำเนิดรูปนั้นเป็นฉันใด
ดร. เย็นใจ เลาหวณิช	:	วิทยาศาสตร์
ธรรมรักษา	:	พระไตรปิฎก ฉบับเซ็น
		ฉบับดับทุกข์
		ฉบับสุภาษิต
นัยพินิจ คชภักดี	:	คลีนิก ปีที่ 5 ฉบับที่ 4

ประสก	:	สยามรัฐ "ข้างวัด"
พระเทพเวที	:	กรรมและนรกสวรรค์
(ประยุทธ์ ปยุตฺโต)		สำหรับคนรุ่นใหม่
		พจนานุกรมพุทธศาสตร์
พระมหาเสฐียรพงษ์	:	จุดศูนย์ถ่วง
ปุณฺณวณฺโณ		
พระราชวิสุทธิโสภณ		
(วิลาศ ญาณวโร ปธ. ๙)	:	ภูมิวิลาสินี
พระโสภณคณาภรณ์	:	ข้อข้องใจผู้ใฝ่ธรรม
(ระแบบ ฐิตญาโณ)		สู่สว่างกลางใจ
พระอุบาลีคุณูปมาจารย์	:	คิริมานนทสูตร
(สิริจนฺโท จันทร์)		
พ.อ. (พิเศษ) ปาน จันทรานุตร	:	ปฏิจจสมุปบาท
พ.อ. ปิ่น มุทุกันต์	:	ประมวลศัพท์ศาสนา
พุทธทาสภิกขุ	:	ลักษณะที่น่าอัศจรรย์บางประการ
		ของพุทธศาสนาอย่างเถรวาท

ล. เสถียรสุต	:	พ้นห้วงมหรณพ
วรธัมม์	:	ฝนประปราย
วศิน อินทสระ	:	กรรมและการเวียนว่ายตายเกิด
		ทางแห่งความดี
		ลีลากรรมของสตรีสมัยพุทธกาล
วัดสังฆทาน	:	ธรรมสว่างใจ
วิเวก ศานติธรรม		
และเรืองรอง รุ่งรัศมี	:	มณีปัญญา
สมเด็จพระมหาสมณเจ้า		
กรมพระยาวชิรญาณวโรรส	:	สารานุกรมพุทธศาสตร์
สมเด็จพระสังฆราชเจ้า		
กรมหลวงวชิรญาณวงศ์	:	ธรรมานุกรม,
ส. ศิวรักษ์	:	กรรมนิพพาน
เสฐียรพงษ์ วรรณปก	:	ธรรมบท
		ผ่าความมืดสีขาว
อัครมุนี	:	ในความเป็นอยู่
อาจารย์เฉลียว ปิ่นทอง	:	การทำพระนิพพานให้แจ้ง

อิสระมุนี : ปรัชญาเหนือเมฆ
สนทนาธรรมกับหลวงพ่อ
อิสระมุนี

"มนุษย์ที่แท้ย่อมไร้อัตตา
สมณะไร้กุศล
ปราชญ์ย่อมไร้คำร่ำลือ
"จางจื๊อ"

พิมพ์ที่จุฑารัตน์การพิมพ์ ถนนรัชดาภิเษก โทร. 527-2300, 527-1630

ยามเยาว์เห็นโลกล้วน แสนสนุก
เป็นหนุ่มสาวก็หลงสุข ค่ำเช้า
กลางคนเริ่มเห็นทุกข์ สุขคู่ กันนอ
ตกแก่จึงรู้เค้า โลกล้วนอนิจจัง

“พระนิพนธ์ของ สมเด็จกรมพระยาดำรงราชานุภาพ”

ดับไม่เหลือ

อย่าเข้าใจ ไปว่า ต้องเรียนมาก
ต้องปฏิบัติ ลำบาก จึงนั้นได้
ถ้ารู้จริง สิ่งเดียว ก็ง่ายดาย
รู้ดับให้ ไม่มีเหลือ เชื่อก็ลอง

เมื่อเจ็บไข้ ความตาย จะมาถึง
อย่าพรั่นพรึง หวาดไหว ให้ขุ่นหมอง
ระวังให้ ดีดี นาทีทอง
คอยจดจ้อง ให้ตรงจุด หลุดพ้นกัน

หนึ่งนาที สุดท้าย อย่าให้พลาด
ตั้งสติ ไม่ประมาท เมื่อดับขันธ์
ด้วยจิตว่าง ปล่อยวาง ทุกสิ่งอัน
สารพัน ไม่ยึดครอง เป็นของเรา

ตกกระได พลอยกระโจน ให้ดีดี
จะถึงที่ มุ่งหมาย ได้ง่ายเข้า
สมัครใจ ดับไม่เหลือ เมื่อไม่เอา
ก็ดับเรา ดับตน ดลนิพพาน.

"พุทธทาสภิกขุ"